

福岡市民体育館だより

2023年

1月号

あけましておめでとうございます。

2023年も皆様にとって明るく楽しい1年になりますように!! 本年もよろしくお願いいたします。
さて、お正月はどのようにしてお過ごしになられましたか? お家でゆっくり過ごした方や
初詣や初売りに出かけた方など充実した日を送られた方がほとんどだと思います♪
2023年 万全の体制でスタートできるように、体調管理にも気をつけていきましょう!



『ヒートショック』に気をつけよう!!



みなさん『ヒートショック』という言葉はご存じですか? ヒートショックとは急激な温度変化で身体がダメージを受けることを言います。主に血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患(心筋梗塞など)を引き起こします。今回は、具体例として、冬の浴室を挙げていきましょう。下のイラストのように「暖かい部屋から寒い脱衣所での更衣・寒い脱衣所から暖かい湯舟に浸かる」など急激な温度の変動が起こると発症のリスクが高まります。このように、冬場の日常生活のなかには、ヒートショックを引き起こす可能性は多く潜んでいます。ヒートショックを起こさないために対策をきちんと行いましょう。



①気温が下がりやすい脱衣所やトイレなどは暖房設備を入れる

小型のヒーターなどを設置し、あらかじめスイッチを入れておくことで寒暖差を緩和することができます。

②入浴前後の飲酒・食事は控える

飲酒後約1時間、食後30分は間隔を空けるようにしましょう。

③入浴前後に水分をとる

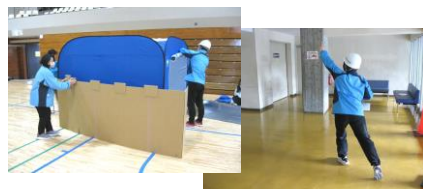
入浴中に汗をかくと血液がドロドロになり、血管が詰まる原因になります。必ずコップ1杯の水を飲みましょう。

④熱いお湯での入浴・長湯はしない

42度以上のお湯または長湯は血液の大幅な低下につながります。41度以下で10分以内が推奨されています。

第2回 避難誘導訓練を行いました

12月の休館日に、地震の発生を想定した避難誘導訓練を行いました。
避難経路・誘導そして建物の安全確認手順などを職員全員で確認をしました。
また、博多区役所より、避難所用品をお借りして「段ボール間仕切り」と
「ワンタッチテント」の取扱いについても学習。
とても簡単に組み立てることができ、
テントは冬場でも暖かく感じました!



【1月定期点検日】

1月16日(月)



ちょこっと脳トレクイズ～先月号答え～

Q.下記のひらがなを並び変えて

単語を完成させて下さい

「ん・じ・わ・よ・に
う・う・と・ん・き」

A.じょうわんにとうきん

(上腕二頭筋)

NEXT QUESTION

Q.〇を埋めて1つの言葉をつくって下さい。

答えは次号のお楽しみ♪

○イン
○イヤ
○イル
○ケイ
○ノコ



〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2
TEL 641-9135 FAX 641-9139



HP



Instagram



Twitter



FB