

「冬」の健康トラブルも本当に怖い～今年の冬も乗り切る！～

- 第1回 様々な病気は体温低下から
～冷えの背後にある自然治癒力低下～
- 第2回 とじこもりがちな冬でもできる運動
～まずは、肩こり、腰痛の解消から～
- 第3回 目に見えない感染経路
～すぐそばにあるインフルエンザ・ノロウイルス～
- 第4回 寒暖の差が血管事故につながる
～ヒートショックの恐怖～
- 第5回 冬におこる事故
～滑って骨折、餅で窒息、低温火傷…を防ぐ～

- 水前寺とうや病院 副院長
松永 敏郎 先生
- 熊本保健科学大学 教授
山元 総勝 先生
- 熊本大学医学部附属病院 講師
中田 浩智 先生
- 帝京大学 教授
河野 雄平 先生
- 熊本赤十字病院 医師
堀 耕太 先生



【第1回】

平熱が低いと思っている人の中には測り方を誤っている人がいるというお話から、正しい熱の測り方を教えていただきました。

人体の熱の発生源の6割は筋肉からで、筋肉を鍛えると体温も維持できることが分かりました。



【第2回】

正しい姿勢のチェックをした後にタオルを使って、部屋の中でもできる運動を教えていただきました。肩の関節を動かして、気分もスッキリ！



【第3回】

インフルエンザとノロウイルスについて私たちにもできる予防接種や消毒などの対策について教えていただきました。麻疹、風疹の怖さも学びました。



【第4回】

冬の血圧、特に入浴時の血圧とヒートショックについて学びました。入浴時の温度管理に注意をして進めよう！ヒートショックゼロ運動！



【第5回】

冬に家庭で起こりやすい事故について学びました。事故が起こらないような準備や起こってしまったときの対応法も身に付けて楽しい冬を過ごしましょう。



受講生の感想

- ・ 医師などの講師から直接のお話は大変迫力があります。プロの話は面白い。
- ・ 健康で過ごすために日常でできることを家族と話し合えたり、実践できたりしたのでよかったです。
- ・ 5回とも参加しました。地域の活動にも生かしたいです。