



登録用メールアドレス ome@mpx.wagmap.jp

QRコード (QRコードはQRデンソーウェブの登録商標です)

広報おうめ「なんでも情報局アンテナ」の締め切りは、7月1日号…6月5日(金)、7月15日号…6月19日(金)です。 - 秘書広報課 -

なんでも情報局 アンテナ

☆ 催し

● 認知症家族の会 6月12日、7月10日、8月14日の金曜日 正午～午後3時▽福祉センター▽1回400円▽同会青梅ネット 長谷川 22・0737へ申し込み

☆ その他

● 中学生により良い教科書を 6月14日(日) 午後2時～4時▽福祉センター▽教科書の最新情報▽鈴木敏夫氏▽300円(資料代)▽直接会場へ▽青梅子ども子育て懇談会 松尾 32・0262

● TAMA市民塾塾生募集▽多摩交流センター▽「スポーツ吹矢」、「絵とピアノ

ボランティア・市民活動センターから

申し込み・問い合わせ

☎23・7163

● おもちゃの病院おうめ 6月6日～27日の土曜日

● パソポラカフェ 6月13日(土) 午後1時～3時30分▽福祉センター▽中高年で初心者、障害のある方▽パソコン・タブレット何でも相談、インターネット



ノで楽しむクラシック音楽」など全17講座▽3千円～1万円▽7月10日(消

● 関東総合通信局から 総務省では、6月1日～10日を「電波利用環境保護周知啓発強化期間」とし、電波を正しく利用するための周知・啓発活動や、不法無線局の取り締りを強化しています。電波は暮らしの中で

官公署だより

● 東京都税務事務所から 東京都税がスマートフォン決済アプリで納付できるようになりました。6月1日から、アプリ内で納付書のバーコードを読み取るだけで、納付できます▽詳細は都主税局 03・62381945

● パソコンとタブレットの体験教室 6月24日(水)、27日(土) 午後1時～3時▽福祉センター▽中高年歓迎▽文字入力、電子メール、テレビ電話の実演、インターネット体験等▽パソコンボランティア

ビ・ラジオの受信障害：03・62381945

おうめ環境フェスタ2020は中止となりました

6月7日に開催を予定していた「おうめ環境フェスタ2020」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となりました。

青梅・羽村ピースメッセンジャー事業は中止となりました

青梅市と羽村市では、両市の中学生を広島へ派遣し、戦争の悲惨さや平和の大切さを感じ取り、主体的に発信できる人材を育成することを目的として、ピースメッセンジャー事業を毎年実施していましたが、今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となりました。

「蛍を見るタベ」は中止となりました

今年度の「蛍を見るタベ」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となりました。

青梅市納涼花火大会は中止となりました



8月上旬に開催を予定していた今年度の青梅市納涼花火大会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となりました。皆様のご理解とご協力をお願いします。

高齢者の皆さんへ

熱中症予防で夏を元気に過ごしましょう

熱中症は、体温の調節がうまくできなくなり、体内に熱がこもること、めまいや頭痛、吐き気などの症状を引き起こします。熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者といわれています。

熱中症予防のポイント

- ①水分をこまめにとる
②暑さを避ける
③食事・睡眠・休息をとる
④運動する習慣をつけて汗をかきやすい身体をつくる

青梅市医師会健康コラム65

心不全を起さない、悪化させないために

心不全は、「心臓が悪い」ために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなって、生命を縮める病」と定義されています。

③だんだん悪くなるのは

適切な治療でいったん症状は改善しますが心不全そのものが完全に治ることはなく、塩分・水分のとり過ぎ、かぜやストレス、過労、薬の飲み忘れなどにより症状が悪化します。

④どのくらい生命が縮まるのか

心不全で入院したことのある人は平均で5年間に約半数の方が亡くなっています。日々の生活環境により、生命予後や

大量に汗をかく場合は塩分も一緒にとる。

③食事・睡眠・休息をとる
▽バランスのよい食事をとる。3食しっかり食べる。
▽十分な睡眠をとる。

②暑さを避ける
▽扇風機やエアコンなどを利用して、室温を調節する。
▽すだれやカーテンで直射日光を避ける。

④運動する習慣をつけて汗をかきやすい身体をつくる
▽部屋の風通しをよくする。
▽外出するときは帽子や日傘を使い、日よけをする。
▽暑い時間帯の外出を控える。
▽汗を吸いやすく通気性の



⑤心不全を予防するため
▽発症予防：高血圧や糖尿病、脂質異常症(コレステロールが高い)、肥満などを未然に防ぐために、禁煙、減塩、適度な運動が重要です。特定健診や人間ドックを定期的に利用し、異常を指摘されたら放置せずに早期発見・治療を心がけてください。

⑥西多摩地区での取り組み

心不全は長期にわたる自己管理が大切な病気です。専門機関で生活状況をこまめにチェックできれば理想的ですが医療資源には限りがあります。西多摩地区では、クリニックや病院が連携し、患者さんを地域全体で継続的にサポートしていくための体制整備を進めています。将来的には、急性期・回復期病院、開業医、訪問看護ステーションや介護事業者など他職種で患者さんを支えていく環境づくりを目指していきます。

②心不全の症状
息切れや手足のむくみ、急激な体重増加、夜

問い合わせ 健康センター ☎23・2191