

叙勲受章おめでとうございます！



堂園光則さんは、昭和46年、大崎町議会議員に初当選されて以来、連続4期16年の長きにわたり在職され、町議会総務委員会委員長等の要

【旭日単光章】地方自治功労

堂園光則さん(89) 西井保 大崎町議会議員

職を歴任されるなど、町政の発展と住民福祉の向上に献身的に取り組み、地方自治の振興に寄与されました。また、大崎町農業委員会委員を務められ、本町の基幹産業である農業の振興に尽力されました。



東牧辰藏さんは、昭和22年、大崎町議会議員に初当選されて以来、6期24年の長きにわたり在職され、町議会副議長、町議

【旭日双光章】地方自治功労

東牧辰藏さん(88) 牧ノ内 大崎町議会議員

会総務文教委員会委員長等の要職を歴任されるなど町政発展に寄与されました。また、持留川土地改良区理事長、大崎町農業委員会委員、大崎町代表監査委員として活躍されるなど広く地方自治の振興に尽力されました。

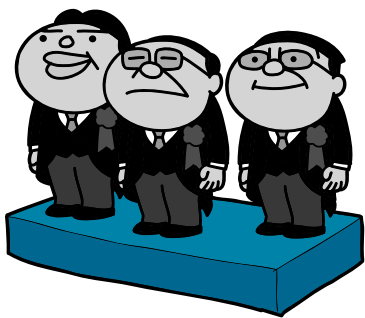
【旭日単光章】土地改良事業功労

迫田 巖さん(86) 横内 大崎町土地改良区理事長



迫田巖さんは、昭和48年から平成14年までの29年間の長きにわたり、野方土地改良区理事を務められ、昭和59年からの18年間は、理事長として野方地区の畑地の整備保全に尽力されました。また、昭和58年に大崎町議会

議員に初当選以来、連続4期16年の長きにわたり在職され、町議会副議長、町議会総務委員会委員長等の要職を歴任されました。さらに、大崎町農業委員会委員、大崎町民生委員児童委員を務められ、本町の基幹産業である農業の振興と住民福祉の向上に尽力されました。



保健師だより

冬場の運動について

寒くなると外に出る機会が少なくなり、毎日の生活でも活動性が低下しやすくなります。運動は健康のために大切なことですが、寒い時期の運動は身体に負担となり、生命の危険を伴うこともあります。冬場に運動をする時の注意点を守り、健康管理に役立てましょう。

体温調節

急に寒いところに出ると血管は収縮し血圧が上がります。脳卒中や心不全、心筋梗塞などを引き起こすことがあります。首から胴体が冷えないように気をつけましょう。薄手の衣類を重ね着し、運動中の体温変化に応じて、脱ぎ着して調節すると良いでしょう。

また、運動直後の入浴やシャワー、サウナは心臓への負担が大きいため、発汗が止まってから行うほうが望ましいです。衣類を脱ぐ前に浴室にシャワーをかけた後、脱衣所を暖めるなどして、できるだけ温度差がないようにしましょう。

水分補給

寒い時期は水分補給がおろそかになりがちですが、夏場と同様に喉の渇きを感じる前

に、こまめに水分補給することが大切です。また、水分補給は喉の保湿にもなりますので、風邪予防につながります。

運動前後のストレッチ

寒い時期は筋肉の柔軟性が低下して、けがをしやすくなります。運動前に軽いストレッチや準備体操をして、筋肉をほぐし体を温めることが大切です。また、運動後も整理体操をして、疲れを残さないようにしましょう。汗をかいたままにしておくと、体温が必要以上に奪われ、体が急激に冷えてしまいます。整理体操はできるだけ暖かい場所に移動して、汗を拭いたり着替えをしてから行いましょう。

体調チェック

治療中の病気がある人は運動をしてもよいか、どの程度の運動ならよいかを主治医に確認して、指示に従いましょう。体調の悪い時は無理をせず、中止する勇気をもつことも必要です。特に胸痛、胸の圧迫感、息切れ、呼吸困難、動悸、頭痛、めまい、冷や汗、顔色が蒼白になる、ふらつきなどの症状があれば、すぐに中止しましょう。自分の体の声を聞けるようになることも、上手に運動する秘訣です。