



## 厚南会館運動教室の開催について

3月まで毎月1回、厚南会館にて運動教室を開催しています！  
定期的に運動を行い、丈夫な体を作りましょう。  
参加希望の方は下記までお申し込みください。皆さんの参加をお待ちしています。

【3月の開催日】 3月15日(木) 【会場】 厚南会館 大集会室

時間	内容
10時～10時40分	生活筋力向上ゆっくりプログラム ゆっくりとした筋力運動を行います。バランス脳力の向上や肩の痛み改善・腰痛予防・首や背中凝り解消・むくみ解消などに効果的です。 ○持ち物：タオル・室内用運動靴
10時50分～11時30分	レスンプログラム体験(ソフトエアロビクス) 音楽に合わせてステップなどを行う全身運動です。 ○持ち物：タオル・室内用運動靴

※どちらか1つのプログラムだけの参加も可能です。  
※定員は各プログラム20人です。

<申し込み・問い合わせ>

町民福祉課 健康推進グループ(総合ケアセンターゆくり内) ☎26-7871



## 屋根からの落氷雪事故などに気をつけましょう

毎年冬になると、沿道の建物等からの落氷雪による死傷事故が多く発生しています。皆さんも、冬期間の生活にはご苦労されていると思いますが、冬期間の通行を円滑にし、事故をなくするため、特に次のことにご注意をお願いします。

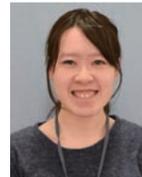
- ◆落氷雪事故の発生が懸念されるような沿道建物等については、雪止めを設置するようにしてください。
- ◆既に雪止めが設置されている場合であっても、針金等のさび、老朽化等による破損が原因で落氷雪事故が発生することもあるため、必ず点検し、破損等が発見された際は早急に修繕するようにしてください。
- ◆落氷雪事故は、気温がマイナス3℃からプラス3℃程度のときに発生しやすいという特徴があるため、早めに除雪するとともに、除雪の際には、歩行者や遊んでいる子どもなどに十分注意するようにしてください。
- ◆落氷雪があった場合は、ただちに事故がないか確認するとともに、歩行者の通行の支障にならないように排除してください。
- ◆交通事故および交通障害防止のため、屋根からの落氷雪や敷地内の積雪を道路に出さないようにしてください。
- ◆軒下を通行するときは、屋根からの落氷雪に十分注意するようにしてください。
- ◆軒下や道路では、絶対に子どもを遊ばせないようにしてください。
- ◆ビルの壁、窓枠、突出看板等からの落氷雪は少量でも危険なため、早めに付着した氷雪の除去を行うようにしてください。また、落氷雪の除去の際には、歩行者への十分な安全対策を行うようにしてください。

北海道開発局・厚真町・北海道・北海道警察

### 今月の担当

保健師 五十嵐 夢世

かんきつ系果物が大好きで…今季もみかんを常備しておいしく食べています。最近スーパーに行くと、いよかんやはっさくといった新顔を見かけるように。2月から常備する果物が増えそうです。



## 健康情報

### 肌のかゆみの予防・改善策

2月になっても、まだまだ寒い日が続いていますね。毎年、寒くなると、体のあちこちのかゆみが気になるという方も少なくないと思います。そのかゆみは「肌の乾燥」が原因かもしれません。私たちの皮膚には、外から体内に物質が入り込まないようバリア機能(※)という仕組みがあります。このバリア機能は、肌の乾燥によって低下してしまいます。乾燥によってバリア機能が低下したところ、アレルギーの原因となるダニ・ほこり・花粉が体内に入り込み、アレルギー反応を誘発させると言われています。そのため乾燥を予防・改善し、肌を良い状態に保つことが大切になります。そこで、今回は肌の乾燥によるかゆみの予防・改善方法についてお伝えします。



**なぜ冬に肌がかゆくなるの？**  
空気が乾燥する冬は、暖房の影響で部屋の湿度も低くなっているため、皮膚から水分がどんどん蒸発して、肌の乾燥が進みやすくなります。乾燥によって皮膚のバリア機能が低下したところに、温度の変化・衣服の摩擦などの刺激が加わると、かゆみが起きます。また、季節だけでなく、年齢とともに皮脂の分泌量は減っていくので、中高年の方は、もともと乾燥しやすい状態がかゆみが起こりやすくなります。

**衣服**▽肌に直接触れる下着は、綿や絹など天然素材のものがお勧めです。最近では、発熱効果のある化学繊維の多い下着やパジャマをよく見かけるようになりまし。化学繊維の衣服は手触りはよくても、刺激になりやすいかゆみが生じやすくなります。  
**食事**▽油分や水分を積極的に摂取したからといって、皮膚の乾燥が改善されることはありません。栄養の偏りによって、皮膚のバリア機能が低下し皮膚が乾燥することがあります。食事は皮膚のためにもバランス良くするのが基本です。

です。水や化粧水などで肌を湿らせてから保湿剤を塗ると保湿効果が高まるというメカニズムがあり、入浴後や水仕事や手を洗った後など肌がまだ湿っている間に使用するとより効果が高くなります。

#### 保湿剤のタイプと季節の使い分け

- ①化粧水タイプ：さっぱりとした使用感で汗をかく夏場向き。
- ②ローション・乳液タイプ：のびが良いので、保湿効果が持続しにくいので、冬場はこまめに塗るようしましょう。
- ③軟膏・オイル：皮膚の表面を油分で覆うので、保湿効果が長く、特に皮膚乾燥が進んだ皮膚向きの場や乾燥の進んだ皮膚向き。
- ④クリームタイプ：乳液と軟膏・オイルの中間のタイプで、どの場面でも使いやすいです。