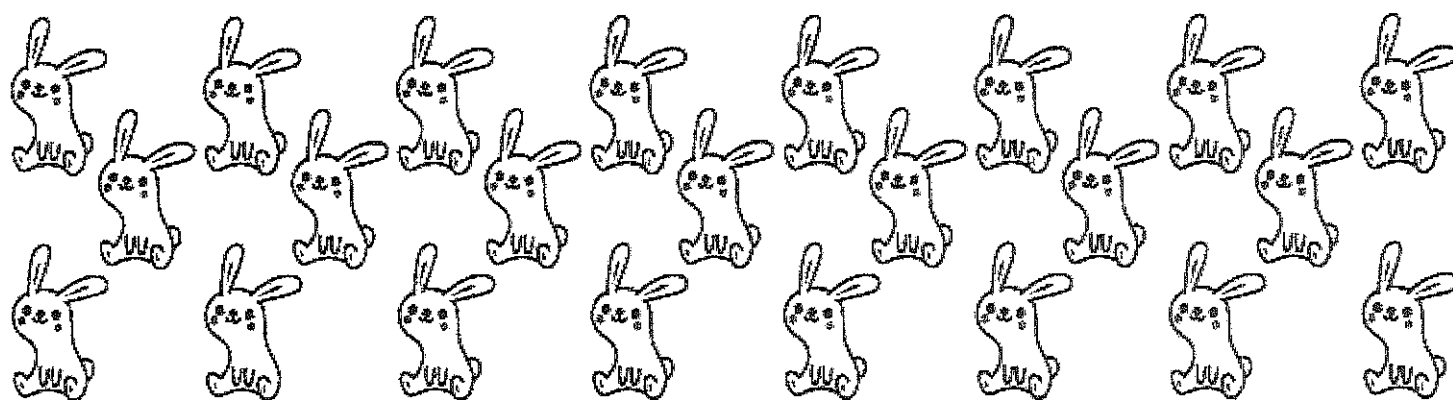


間違い探し

・1つだけ違う絵を探そう



梅雨に注意！！

梅雨は、湿度が急上昇してさまざまなトラブルに見舞われやすくなる時期です。高齢者が梅雨の時期に注意することをお伝えします。

○低気圧による体調不良

低気圧になると、気圧の変化に対して体が調整しようとするため、結果として自律神経が乱れやすくなります。自律神経が乱れると、高齢者はADL（日常生活動作が）低下につながるさまざまな症状が現れることがあります。

・気分が憂鬱になる・体がだるい・疲れやすい・風邪をひきやすい・頭痛・食欲不振 など

また、膝や肩などの関節に痛みがある人や神経痛を持っている人は、症状が悪化することもあります。

梅雨の時期は、いつもより体が疲れやすくなったり、不快な症状が出やすくなったりします。この時期は注意が必要という認識を持って、十分な休息や睡眠をとるように心がけましょう。

○外出機会の減少によるフレイルのリスク

雨が降ると高齢者は転倒のリスクが高まるため、雨の日は外出を控えた方が好ましいという考えがあります。その一方で、雨が続いて外出の機会が減ると、運動量が減少するとマイナスな面もあります。

活動量が減ると筋力の低下によってフレイルの状態に陥り、生活不活発病を引き起こす恐れがあります。食欲の低下による低栄養や筋力・体力の低下、体を動かさないことによる睡眠の質の低下などを予防するためにも運動を心がけるとよいでしょう。

雑学

☆知っているようで知らない

・ビールはたくさん飲めても、水はたくさん飲めないわけは？

(説明)

ビヤホールでは、大ジョッキで一気飲みなんていう光景をよく見かけます、ところで、これを水に替えたら飲みほせるでしょうか。残念ながら、途中でダウンする人が続出するはず。これは、体の受け入れ方が違うため。どちらも、食道から胃に入ってそこで一時貯められるところまでは同じです。しかし、水は少しずつしか十二指腸に送られず、小腸から大腸を通る間に腸壁からだけ吸収されます。

ところがアルコールは、腸壁だけでなく胃壁からも吸収されます。そのとき、水も一緒に吸収されるのです。また、アルコールは、炭酸ガスや砂糖を含むと吸収が早まるという性質を持っています。そのうえ、アルコールには利尿作用もありますから、たくさん飲むことができるというわけです。

問題の答えは裏面の下にあります。

令和七年四月句座 すみれ句会

名物の饅頭土産 街うらら

野上マチ子

花万朶急ぎし足を止めにつり

平田和子

花冷えや肩をすくめて無人駅

平嶋幸子

早々に解散となる花の冷え

原口孝子

うららかや波の相寄る夫婦岩

花田ムツ子



アンビシヤス桂川東小学校 みんなの句

ちようちようはふわふわとんでたのしそう

一年 足立 なゆ

えんそくはみんなとたのしくあそべるよ

二年 おがた あいり

きれいだないろんないろのチューリップ

三年 坂部 柑奈

ぶらんこはゆらゆらゆれてたのしいよ

三年 中村 温

さくらはねとてもきれいで大すきだ

四年 隅坂 梨乃愛

春の月町を照らしてきれいだな

五年 中居 葉菜

花見には弁当必須楽しみだ

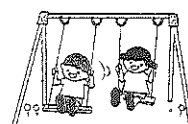
五年 松尾 美采

ぶらんこを大きくこぐよたのしいな

六年 吉原 あやな

もう四月めでたい月だおめでとう

中三 新地 凜



当番医案内 ※変更の可能性がありますので詳しくは当日の新聞でご確認ください。また他にも当番医があります。

曜日	病院名	所在地	電話番号
5月18日(日)	西園内科クリニック	飯塚市小正	24-9308
5月25日(日)	庄田整形外科	飯塚市楽市	30-1520
6月 1日(日)	松口循環器科・内科医院	飯塚市楽市	26-0800
6月 8日(日)	宮嶋医院	飯塚市忠隈	22-1477