

すこやか

S U K O Y A K A



No.56

●編集・発行

財団法人 広島県勤労者福祉推進協会

本部/〒732-0825 広島市南区金屋町1番17号ワークピア広島内

☎ 0120-276-701

TEL : 082-261-4208 FAX : 082-263-7586

http://www.kinnrou.jp

平成24年秋季全国火災予防運動

11月9日～15日までの7日間



今年も秋季火災予防運動週間がやって参りました。この運動は、空気が乾燥し、火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、一人ひとりが、火災予防に対する意識を持つことにより、火災による悲惨な焼死事故や貴重な財産の損失を防ぎ、放火されにくい「火災に強い街づくり」のために、119番の日から1週間を「秋季全国火災予防運動期間」と定め全国一斉に実施されます。

平成24年度全国統一防火標語

「消すまでは 出ない行かない 離れない」

住宅における出火を防ぐため、下記の「住宅防火 いのちを守る 7つのポイント」(3つの習慣、4つの対策)を心がけましょう。

3つの習慣

- (1) 寝たばこは、絶対やめる。
- (2) ストープは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- (3) ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

- (1) 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- (2) 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- (3) 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。
- (4) お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

4つの対策の(1)住宅用火災警報器の設置はお済みですか?

住宅用火災警報器は、新築住宅は平成18年6月から、既存住宅は平成23年6月から(平成23年5月31日までに設置が必要)それぞれの市町の条例によって設置が義務付けられました。広島県は、全ての寝室、階段に「煙」を感知する警報器の設置を義務付けています。設置することで火災に早く気づき、火災による死者の数は着実に減ってきています。

警報器の設置は
義務だよ



金澤泰子・金澤翔子講演会のお知らせ

≪講演会会場および日時≫

| 開催地 | 開催日時 | 開催場所 |
|-----|-----------------------|------------|
| 尾道 | 2012年11月30日(金) 18:30～ | 尾道国際ホテル |
| 因島 | 2012年12月1日(土) 14:00～ | 芸予文化情報センター |

演題：「無心の書」生んだ母の愛

※聴講料は無料です。
この機会にぜひ聴講を!

各会場とも、参加者の中から抽選で20名の方に、著者サイン入り著書をプレゼント!!



契約保養所のご案内



湯気の立ち上る温泉で、ストレスにまみれた身体をゆったりとほぐし、湯上りに冷えたビールやコーヒー牛乳を飲む…これぞ至福の時!ではありませんか?
しかし、ただのんびりつかっていれば良いと言うものではありません。
温泉が無条件に身体に良いものと勘違いしていませんか?
温泉には禁じ手があるのです。
よく耳にする温泉療法とは、泉温、泉質、水圧などの刺激に対する身体の順応反応を利用するものです。ですので、反応を起こしえないような消耗状態、逆に過敏状態にある場合は温泉は適さないのです。

温泉は

- ※発熱時・すべての急性疾患・進行期および重症状態・妊娠初期と後期は温泉浴は適さない。
- ※高血圧症・動脈硬化症・心臓病・呼吸器病・高齢者の場合は42℃以上の高温浴は避ける。
- ※泉質により薬理作用が異なるので、自分の症状にあった温泉を選ばないと逆効果になる。



泉質の禁忌

- 硫黄泉、酸性泉は、皮ふや粘膜の過敏な人、特に光線過敏症の場合は避ける。
- 硫黄泉、酸性泉は、高齢者で皮ふが乾燥している人は避ける。
- 塩化物泉、炭酸水素塩泉の場合、高血圧症、腎臓病、心臓病その他一般にむくみのある人は、多量に飲用しない。
- 二酸化炭素泉、硫酸塩泉、硫黄泉、酸性泉は下痢をしている時は飲用しない。
- ヨウ素を含む泉質の場合、甲状腺機能亢進症の人は飲用しない。
- 泉質が重複している場合は、それぞれに該当させる。



天然温泉 泉質別特徴・効能等②

| 温泉種類 | 塩 類 泉 | | |
|--|--|---|---|
| 分類分け | 塩 化 物 泉 | 炭 酸 水 素 塩 泉 | 硫 酸 塩 泉 |
| 泉 質 | 海水の成分に似た食塩を含み、塩辛く無色透明の湯。 | 旧分類では、カルシウム炭酸水素塩泉・マグネシウム炭酸塩泉(重炭酸土類泉)、ナトリウム炭酸水素塩泉(重曹泉)に分かれていた。 | 含有量により、カルシウム硫酸塩泉(石膏泉)、ナトリウム硫酸塩泉(芒硝泉)、マグネシウム硫酸塩泉(正苦味泉)に分かれる。 |
| キャッチフレーズ | 「熱の湯」(皮ふに塩分が付着し、汗の蒸発を防ぐので湯冷めしにくい) 「傷の湯」(塩分の殺菌効果) | 「冷えの湯」、「清涼の湯」(皮膚表面の水分発散が盛ん) 「美肌の湯」(皮膚を滑らかにする) | 「傷の湯」(鎮静効果が高い) 「脳卒中の湯」(血圧降下、脳卒中後の麻痺改善、動脈硬化予防) |
| 適 応 症 | 神経痛、関節性リウマチ、切り傷、火傷、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病など。飲用により胃腸病や慢性便秘など。 | アレルギー性疾患、慢性皮膚病、じんましんなどの皮膚病や火傷、切り傷など。飲用により慢性消化器病、糖尿病、痛風、肝臓病、尿路疾患、膀胱炎、痛風など。 | 高血圧症、動脈硬化症、脳卒中、慢性関節性リウマチ、外傷、肥満症、不眠症、更年期障害、不妊症、慢性皮膚病、水虫、凍傷、ストレス解消など。 |
| 協会の保養所 (成分含有により他の泉質と重複するものも有ります) ※数字は保養所番号を指します。 | 4：県民の浜「輝きの館」(広島) 6：みはらし温泉(広島) 17：夕景の宿 海のゆりかご「萩小町」(山口) 15：国民宿舎「さんべ荘」(島根) 19：国民宿舎「くにびき荘」(島根) 21：かんぼの宿「皆生」(鳥取) 25：かんぼの宿「美作湯郷」(岡山) 26：かんぼの宿「有馬」(兵庫) 31：かんぼの宿「奈良」(奈良) 32：国民宿舎「紀州路みなべ」(和歌山) 40：かんぼの宿「伊野」(高知) 43：休暇村「志賀島」(福岡) 47：ゆふいん七色の風(大分) 51：マリンパレスかごしま(鹿児島) | 35：休暇村「南淡路」(兵庫) 46：さわやかハートピア明礬(大分) 48：かんぼの宿「阿蘇」(熊本) | 20：玉造国際ホテル(島根) 27：休暇村「竹野海岸」(兵庫) |

