



喫煙習慣を見直しませんか？ たばことCOPD(シーオーピーディー)の深い関係

毎年5月は、当町の「たばこ対策強化月間」です。今回は、たばことCOPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気の関係についてお話しします。

COPDとは

COPDは、進行性の呼吸器疾患です。重症化すると、少し動くだけで息切れし、酸素吸入が必要になるなど生活に大きく影響します。

こんな症状はありませんか？



1日に何度も
せきが出る



黄色や粘り気の
あるたんが出る



息切れ
しやすい



呼吸をするとぜいぜい、
ヒューヒューと
音がする

加えて『たばこを長期間吸っているまたは吸っていた』『年齢が40歳以上である』などの状況が当てはまる場合はCOPDの可能性がります。「風邪が長引いている」と自己判断せず、まずはかかりつけ医の診察をうけましょう。

たばことCOPDの関係

COPDの主な原因は「たばこの煙」です。受動喫煙(自分は吸っていなくても周りの人のたばこの煙を吸うこと)でもCOPDになる可能性があります。COPDの予防と治療の基本は**禁煙**です。深浦町では、**禁煙外来治療費助成**を行っています。詳しくは深浦町ホームページまたは下記にお問い合わせください。

深浦町役場 健康推進課 ☎0173-82-0288

保健協力員会総会及び研修会が開催されました

4/24



町保健協力員会総会及び研修会が役場文化ホールで開催されました。

総会には新たに保健協力員となった方を含め77人が参加し、長年にわたり保健協力員として活動してきた功労者への表彰や新任の保健協力員への委嘱状の交付、昨年度の事業報告と今年度の事業計画(案)などの審議が行われました。

続いて行われた研修会では、睡眠健康指導士の資格を持つ長島寿恵さんにお越しいただき、「生活習慣の改善で快適な睡眠を！」をテーマに睡眠のメカニズムなどを学びました。

会場内では野菜摂取量を測定できる機器や筋肉、バランス、俊敏性などの運動機能を測定できる機器が設置され、協力員の方々は自分自身の食生活や身体の状態を確認していました。

映画「サラリーマン金太郎」の下山監督が来町しました

4/25

青森県平内町出身の下山天映画監督が深浦町を訪れ、平沢町長と懇談しました。

人気マンガ家の本宮ひろ志さんが22年間にわたって描き続けたシリーズ「サラリーマン金太郎」は、累計発行部数が3000万部。

この度、この作品が下山監督によって映画化されましたが、映画の中でストーリーの鍵を握る人物として深浦町出身のマグロ漁師の息子が登場します。これが、下山監督のご来町理由となりました。

平沢町長は「深浦町はどこに行っても名スポットがあります。ぜひ、深浦町でも撮影してほしい」と下山監督に語りました。

深浦町出身のマグロ漁師の息子が登場するシーンは、右記の二次元コードから視聴できます。ぜひご視聴ください。



牧場を駆け回る

4/28

畜産農家の省力化と繁殖牛の飼育コスト削減を目的とした放牧が、追良瀬牧場で行われました。

追良瀬牧場では、えさとなる草を求めて広い草地を歩き回することで、健康で病気に強い丈夫な牛を育てようと、春から秋までの期間中、牧草地に放牧する「夏山冬里方式」を実施しています。この日は町内4軒の畜産農家から19頭が牧場に集まり、個体確認を終えた牛たちは、柵が開けられると勢いよく走りだし、久しぶりの草地を元気に駆け回りました。

追良瀬牧場では、今後も放牧が行われる予定です。

居宅介護支援事業所

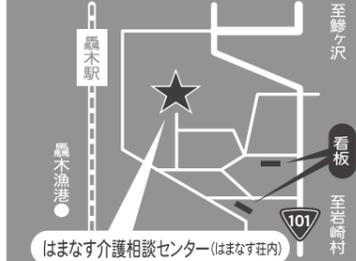
介護でお困りの方、ご相談下さい!

はまなす介護相談センター

深浦町は今
高齢化率50%超!!
(もはやみんなの課題)

働きながら
子育てしながらの
介護って??

様々な介護の
悩みに
本気で向き合う!



まずはお電話を TEL0173-82-0515

西津軽郡深浦町大字島木津山118-44
http://www.hamanasuso.com

社会福祉法人 西寿会 はまなす荘

こどもの素読・音読教室を開催しますので参加者を募集します!(無料)

百人一首を高速で音読・暗唱することで、眠っていた脳の回路がひらき、潜在能力が開花するといわれています。

百人一首には、日本人として自然やふるさとを愛し、豊かな感性を育むエッセンスが凝縮されています。聞いてもらう人がいることで習得が加速します。おじいちゃんおばあちゃんとも交流し、成長した音読を聞いてもらいましょう。

対象者 小学生・中学生
場 所 特別養護老人ホーム桃の木もしくはグループホームユリの花
日 時 不定期 45分ほど 連絡先 TEL 0173-84-1630

英語教室も毎週火曜日16時15分から開催しており、こちらも参加者募集中!
※株式会社ユリの花との協働の社会貢献事業です。

入居者募集中!

所在地 深浦町大字広戸字家野上101の195

名称 ハウス飛浪 D(1階)

間取 木造2階建 2LDK

設備 冷暖エアコン・FFストーブ

家賃 月額 44,000円

連絡先 宮本アパート 代表 宮本京子

TEL: 0173-74-3117 携帯: 080-5554-5559

