

鳴門市人権福祉センター だより

2024年 November No. 130

11月(霜月)号

晩秋の候、少しずつ風が冷たくなり、めっきり日が暮れるのがはやくなってきましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

11月は過ごしやすい日も多いのですが、冬へと移る季節の変わり目でもあり、朝晩の寒暖差が大きく、急な冷え込みや気圧の変化などから自律神経が乱れがちです。だるさや疲労感が強い、冷えを強く感じる、落ち込みやすいなど、心身の不調に悩まされてはいないでしょうか。

人権福祉センターでは、「頭痛」「肩こり」「不眠症」「慢性便秘」の緩和の効果で、厚生労働省の認可を受けた電位治療器(ヘルストロン・スカイウェル)を備えています。無料でご利用できますので、日常の健康づくりや憩いの場としてお気軽にご利用ください。



人権福祉センター事業



【第51回鳴門市人権文化祭】

11月16日(土)～11月24日(日) 8:30～18:00

※詳しくはチラシをご覧ください。

【デイサービス事業分】

○いきいき運動教室	11月 5日(火)10:00～	1階老人ルーム
○いきいき運動教室	11月26日(火)10:00～	1階老人ルーム
○高齢者運転能力教室	11月27日(水)10:00～	1階老人ルーム

【隣保館基本事業分】

○職業 相談	11月 6日(水) 13:30～14:30	1階応接室
○移動図書館車	11月18日(月) 15:30～15:50	玄関前
○識字学級	毎週木曜日 10:00～	1階老人ルーム
○手芸教室	11月13日(水)・27日(水) 13:30～	1階老人ルーム

人権福祉センター

鳴門市大麻町三俣字前野18番地

TEL(088)689-2090

FAX(088)689-2091

MAIL(jinkenfukushi@city.naruto.i-tokushima.jp)

人権福祉センターだよりは、二次元コードで読み取ることもできます。



電位治療器(ヘルストロン・スカイウェル)のご紹介

人権福祉センターでは、地域住民の健康及び福祉向上のために1階保健室にマッサージ機及び電位治療器(ヘルストロン・スカイウェル)を設置しています。

電位治療器(ヘルストロン・スカイウェル)は「頭痛」「肩こり」「不眠症」「慢性便秘」に効果があるとされていますが、今回は具体的な利用方法や作用についてご紹介します。

電位治療器(ヘルストロン・スカイウェル)をご利用なさる方に

○電位治療器(ヘルストロン・スカイウェル)は身体にやさしい電解で作用します。

- ・「上部と座部と足元」の三つの電極でつくる電解で、身体をすっぽり包み込み、血流の流れを良くします。
- ・触ったときのビリッとした感覚がほとんどなく、安心してご利用いただけます。
- ・効能効果は「頭痛」「肩こり」「不眠症」「慢性便秘」の緩解です。

(緩解の意味は、「病気の症状が軽減またはほぼ消失し、臨床的にコントロールされた状態」との意味です)

○健康作りには通電の継続と生活習慣が大切です。

- ・ゆっくり身体に作用しますので、できるだけ回数を重ねて通電することが大切です。
- ・通電は一日一回20分です。
- ・さらに「適度な運動」「バランスのとれた食事」「心のやすらぎ」など、毎日の生活習慣に気を配ることも大切です。

○一時的な身体の変化について

通電初期に、一時的に疲れたり、身体の不調を感じるがありますが、これは長くお風呂に入った時に起こる「湯疲れ」と同じ様な症状です。気になる場合は、通電時間を短くするか、日にちを空けて通電してください。また、不安を感じる方は医師にご相談ください。

▼ 利用者の声

頭痛や肩こりが改善された

心身ともにリラックスできた

寝付きがよくなり、熟睡できた

