

## 荒川区結核検診のお知らせ

【日時】10月28日(月) 12:30~15:00 (雨天決行)

※受付時間は12:30~14:30です。

【場所】(公財) 城北労働・福祉センター分館(敬老室)

荒川区南千住3-3-9



◆年に一度は、結核などの病気がないか、胸部レントゲン検査を受ける必要があります。

◇センター利用者以外の方でも受診できる貴重な機会ですので、医療機関などで検査を受ける機会のない方は、ぜひお受けください。

◇費用はかかりません。(無料)

◇検査結果は、その場でお知らせします。

◇精密検査が必要な方は紹介状を発行します。



※受診された方に特典を配布します。(当日先着100名)

### 寒暖の差がはげしい時期です。体調管理に注意しましょう!

暑さもやわらぎ、過ごしやすくなったはずなのに、なぜか体調が悪い…秋らしくなって、気分もさわやかで体の調子も良く…となればいいのですが、この時期に疲れを感じやすいという人も少なくないと思います。



【過ごしやすい秋になぜ?・その原因とは…】

① 寒暖差による自律神経の乱れ

自律神経には、暑さに対応するために、汗をかいて体温を下げる働きをするなど体温を調節する役割があります。急激な寒暖差は、自律神経の働きを乱し、その結果、体調を崩しやすくなり、疲れを感じるようになるのです。

② 胃腸の冷えによる機能の低下

暑い時には冷えたものを飲むと体に優しいように感じますが、実はその一方で胃腸が冷えてしまいます。胃が冷えると便秘や下痢などを引き起こすだけでなく、胃腸の機能が低下して血液の流れが悪くなります。胃腸が弱った状態が続くと食欲もなくなり、より体力がなくなるという悪循環を招きます。これが長引くと秋まで体のだるさや疲れが抜けないという状態が続く、体調不良の原因となるのです。

【疲労感を減らすためのポイントとは?・気をつけること】

○食事 1日3食バランスの良い食事をとりましょう。

○運動 日中の暑い時間帯は避けて、朝と夕に軽いウォーキングなど運動をとり入れましょう。

○入浴 37~39℃のお湯に入浴すると、リラックス効果が得られます。忙しくてもゆっくりとお湯につかり、質の良い睡眠をとりましょう。



# 大丈夫ですか？あなたのお酒

お酒の量が増えてきている、お酒を控えようと思っているのについ飲み過ぎてしまう、お酒を飲まない手が震える・・・こんなことはありませんか？

それはアルコール依存症かもしれません。

◆アルコール依存症は病気です。  
近年になって、「お酒を止めたくても止められない病気」だとわかってきました。

◆重症になると、出ていないはずの音や声が聞こえてくる（幻聴）、体中に虫がはっている（幻覚）、見えないはずのものが見えてくる（幻視）、記憶や意識を失うなどの症状が出たり、糖尿病や肝硬変などにかかりやすくなるなど、大変恐ろしい病気なのです。



※センターではアルコール依存症のほか、健康に関する相談も行っています。ひとりで悩まず、3階の相談窓口にご相談ください。

## 技能講習受講生募集中!!

◎受講資格はセンター利用者カードまたは玉姫・河原町の白手帳もしくは求職受付票をお持ちの方です。

◎受講者の方には、各労働出張所の就職支援ナビゲーターの面接を受けていただきます。

◎詳細はセンター3階受付までお越しください。

※失業給付金及び日当は支給されません。

★日雇労働者等技能講習事業の目的は、日雇労働者の方が資格を活用して常用就職することです。日払いの就労日数増加や賃金アップを目指すことではありません。

この点をふまえて受講申込みをするようお願いいたします。

## 10月の娯楽室健康相談

○日時 10月9日(水)・19日(土)  
午後3時30分から5時30分まで

○場所 センター娯楽室

○医師と看護師が来ます。

体調がすぐれない、微熱がつづいているなど、お気軽にご相談ください。

※10月は、医師の都合により実施日が変更になっています。ご注意ください!

## センターカード所持者の皆さまへ

(公財) 城北労働・福祉センターの高齢者特別就労紹介の始番がわかります。

ぜひ、ご活用ください。



03-3876-4217

※かけ間違いにご注意ください。