

福山市地域包括支援センター野上

2025年（令和7年）秋号

包括野上 だより

福山市野上町二丁目5番9号

☎ 電話 084-921-0210

☎ FAX 084-921-0243

月曜～土曜 8:30～17:30
(夜間・休日 可)



つなぐネット会（多職種連携の会）

「救急について」

2025年9月17日(水)に霞交流館で開催しました！

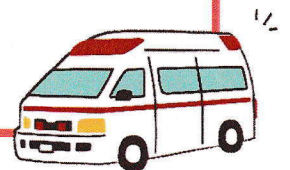
「救急出動の現状」「応急手当の方法」
「心肺停止の原因」などについて話して
いただきました。



福山市南消防署
救急係
河塚 準 係長

こんな時はすぐ **119**番へ

- ・意識がない、ろれつがまわらない
- ・突然の激痛（頭・胸・おなか 等）
- ・突然のしびれ、片腕や足に力が入らない
- ・急な息切れ、呼吸困難
- ・大量の出血を伴うけが、広範囲のやけど



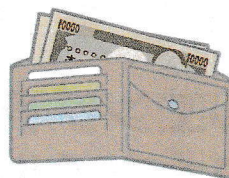
救急車が来るまでに準備するもの



マイナ保険証
(資格確認書)



お薬手帳



お金



靴・スリッパ

救急車を呼ぶべき？ 迷ったときは

#7119

季節の変わり目の体調管理

この時期は、溜まっていた夏の疲れが出やすく、気圧の変化や寒暖差などにより、体調不良を感じる場合があります。

毎日の生活を見直してみましょう！

しっかりと睡眠を取りましょう

睡眠の約1～2時間前、38～40℃の湯で10分以上
ゆったりつかると寝付きが良くなります。

昼寝は、昼食後、15時までの間に15～30分程度行い、
疲労回復やストレス軽減を図りましょう。

また、ウォーキングなどの有酸素運動を
取り入れることも効果的です。



旬の食べ物を積極的に取り入れましょう

疲れにくい体を作るための基本は、主食・主菜・副菜を軸とした
食事を、三食きちんと食べることです。

旬の食べ物は、栄養価が高いため
積極的に取り入れ、季節を感じながら
心身のコンディションを整えましょう。



高齢者インフルエンザ予防接種 高齢者新型コロナウイルス感染症予防接種

～10月1日より定期予防接種が始まっています。
かかりつけ医と相談しましょう。～

