

「健康が一番」

安全委員 宮本 純吉
第46号でも書きましたが
昨年5月突然の心筋梗塞
になり榊原記念病院にて
緊急手術し、何とか一命を
とりとめ1年が経過しまし
た。

退院後、病院側の勧めに
よりリハビリを開始いたし
ました。病院の施設の器具
を使用した有酸素運動と
筋肉トレーニングを行いま
した。通うのに大変苦労し
ましたが、週一回のペースで
半年間通いました。

並行して、栄養指導員に
よる食事管理の指導も受
けました。減塩、コレステロ
ールを減少させるというね
らいがあります。

適度な運動、食事管理を
行うのは、血圧と体重を正
常にするためであります。
現在は、血圧と体重のチ
ェックを毎日行い、体調管
理を心がけております。お
かげさまで今は仕事と遊
びを両立させて充実した
日々を送っております。
やはり、健康が一番です。

茶毒蛾に注意してください！



↑ 葉に張り付く茶毒蛾

平成29年度は、都内のシルバー人材センターで茶毒蛾による被害が5件発生しました。主にサザンカ、ツバキ等の葉についているので作業前にしっかり確認しましょう！

もし刺されたら・・・

- 絶対こすらない
- 粘着テープで患部を押さえ毒針を取り除く
- 勢いのある流水で洗い流し、軟膏を塗る