2006
世界女性スポーツ会議
くまもと
平成18年(2006年)
5月11日(木)～14日(日)
開　催

健康運動 memo ⑫

熊本市総合体育館・青年会館
健康運動指導士　永目　真治

◇脳貧血について

《脳貧血とは?》

脳へ流れる血液の量が一時的に減少し、立ちくらみがして倒れる状態のことをいいます。はじめは生あくびや冷や汗がでてきて吐き気を感じます。そして、急に気分が悪くなって、目の前が真っ暗になり、倒れます。

《手当て》

① 意識を失って倒れたら、ベルト・帯など体をしめつけているものをゆるめ、頭を低くして顔を横にした状態で寝かせます。

② 窓を開けて風通しをよくします。寒いようであれば、毛布を一枚かける程度の保温をするようにしましょう。

③ 意識が戻れば、番茶・コーヒー・紅茶など温かい飲み物を飲ませて、しばらく安静にします。

④ すぐに歩かせるようなことはせず、そのまま静かに寝かせておくことが大切です。

⑤ 脳貧血で一番怖いのは、倒れた拍子に頭などを強打することです。鼻や耳などから出血したり、意識が戻らないときは頭部を強打している証拠なので至急、救急車を呼ぶか往診を頼みましょう。

運動するときは自分のペースで行いましょう

10月号予告

ONE DAY スポーツランド
ワンポイントアドバイス
新シリーズスタート　　ほか

広報誌設置場所

熊本市役所
(社会体育課/青少年育成課)
熊本市内各公民館
熊本市総合体育館・青年会館
アクアドームくまもと
浜線健康パーク
南部総合スポーツセンター
託麻スポーツセンター

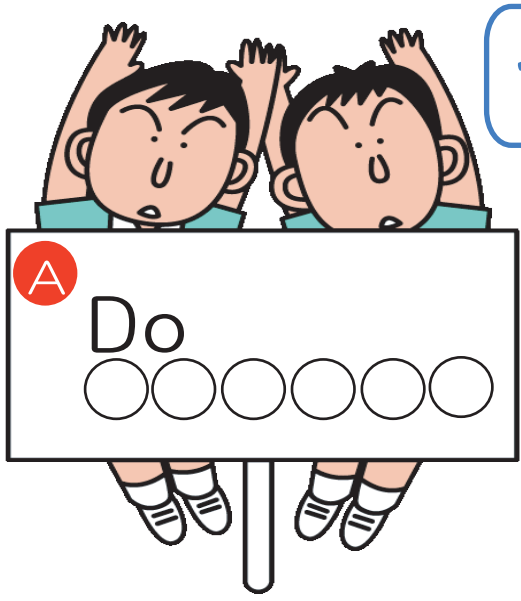
社教振だより
Vol.12
スポーツライフくまもと9月号
平成17年8月20日発行

編集・発行
(財)熊本市社会教育振興事業団
総務課　企画広報班
〒862-0941
熊本市出水2丁目7番1号
TEL　096-385-1042
FAX　096-385-1099

Webサイト　http://kc-sks.com
Eメール　info@kc-sks.com
※お問い合わせ・ご意見等につきましては上記住所または、事業団Eメールにお願いします。

スポーツライフくいず・QUIZ

答えは誌面のどこかにあります！
さがしてみてくださいね！



※アルファベットでお答えください

Q 事業団の主催事業案内（後期分～9月以降受付分～）が8月に発行されました。そのタイトルは何でしょうか？

◆応募方法

ハガキでご応募ください。

クイズの答え
広報誌の感想

住　所
氏　名
年　齢
電話番号

〒862-0941
熊本市出水2-7-1
(財)熊本市社会教育振興事業団
総務課　企画広報班
スポーツライフくまもと
9月号クイズ係

※平成17年9月15日(木)　必着

正解者の中から抽選で5名の方に事業団オリジナルグッズをプレゼントいたします。なお、当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

くいず・QUIZ　8月号　こたえ
アクアビクス