

老年人“猫冬” 别忘动起来

随着冬季来临,气温不断降低,一些老年人倾向于在家中“猫冬”,连续几周、甚至一个多月不出门。然而,长时间居家不动可能引发一系列健康问题。医生提醒,老年人在冬季一定要保持适度的外出活动,以维护身心健康。

迷路

12月9日,矿机社区网格员张晶在辖区巡查时,发现家住享堂北街1号院86岁的刘奶奶衣着单薄,在附近街角一个长椅旁站着,不知所措地左顾右盼。张晶赶紧上前询问,了解到老人是找不到家了。

老人无奈地表示,自己近一个月没出门,这次出来冷风一吹感觉突然“糊涂”了。张晶赶紧将刘奶奶送回家。

体弱

12月6日,太铁一社区网格员王海燕在北河湾路37号院小区进行日常巡查时,看到75岁的李奶奶拎着一包菜,步履蹒跚地走着,全程弓着身子,显得十分吃力。“李奶奶,我来帮您提吧!”王海燕赶紧一边搀扶老人,一边提菜上楼。

李奶奶感慨说,最近天气冷,自己三周多没出门,就在床上躺着看手机,今天下楼后,感觉走几步路和拎点不太重的东西都很吃力。

抑郁

12月4日,辖区居民李大爷来到富力城社区,情绪十分低落,表示自己最近心情很不好,脑子似乎也不好使了,去年自己还能独立完成养老金在线认证,今年怎么也不记得操作方法,而且似乎没有一点力气和意愿去做这些事。

网格员刘静一边安慰老人,一边帮忙完成了线上认证。随后,她了解到,李大爷是独居老人,最近一个多月没出过门,经社区卫生服务站医护人员诊断,老人是患上了抑郁症。刘静赶紧和李大爷的儿女取得联系,让他们多回家陪护父亲。

建议

山西省人民医院和平院区副主任医师宋璐表示,老人冬季长时间“猫冬”不出门,容易导致情绪低落与抑郁,由于长时间缺乏外界交流和刺激,老年人容易出现情绪低落、郁郁寡欢的症状,与情绪相关的神经递质分泌减少,从而增加抑郁的风险。同时,长期缺乏活动还会导致肌肉萎缩、关节灵活性下降,增加跌倒和受伤的风险。此外,缺乏运动还会影响血液循环,增加心血管疾病的风险,如高血压、动脉硬化等。这些症状如果不及治疗,可能严重影响老年人的

身心健康。

因此,宋医师建议老年人在冬季应保持适度的外出活动,如散步、购物、参加社区活动等,以增加与外界的接触和交流,预防这些症状的发生。需要注意的是,老人外出一定要注意保暖,选择合适的天气出门,避免在大风降温 and 雨雪天出去。老人的配偶、子女、亲友也应该提供必要的支持和关怀,确保老年人的身心健康。

记者 韩睿

文明健康

• 有你有我 •

教师心理素养提升竞赛落幕

本报讯(记者 李杰华)12月8日,杏花岭区首届中小学教师心理素养提升竞赛结束,此次竞赛从今年7月开始持续至今。本次活动由杏花岭区总工会、杏花岭区教育局联合举办,以“凝聚心动力·踏上心征途”为主题,为广大教师搭建一个彰显自我、相互交流学习的平台,引领教师从传统教学向现代教育转变,提升教师心理素养,为学生成长保驾护航。

此次竞赛,来自该区不同学科、不同年级的老师们踊跃参与,从积极参加暑期开展的心理知识竞赛到精心设计心理教学课

例,敏锐捕捉课堂生成和每一个教育瞬间,心理素养和专业能力得到进一步提升。经过初赛、复赛环节,综合成绩前65位的教师进入课堂教学决赛,精彩的课堂互动中,孩子们逐渐敞开心扉,积极参与互动,勇敢地面对自己的内心世界,开启精彩的心灵探索之旅。专家评委从教学目标的达成度、教学方法的创新性、学生的参与度等多个方面进行考量,为每一位参赛老师给出公正的评价。

强国复兴有我

暖心志愿服务 关爱残疾人士

本报讯(记者 于健)12月10日万柏林区残联发布消息,万柏林区残联在玉园北社区老年幸福院,为10余名享受日间照料(托养)服务的残疾人开展志愿服务活动。本次活动包括政策快答、医生讲堂、康复体验以及烘焙DIY等。

在活动现场,康复医生讲解了冬季易发疾病的预防要点,并为有痛病的残疾人及家属提供康复治疗。对于肢体残疾的人群,医生从基础的康复理

念讲起,结合案例与图示,深入浅出地讲解各类康复训练方法对身体机能恢复的重要性。讲解结束后,工作人员准备好制作曲奇饼干所需的食材和工具,现场气氛瞬间变得轻松愉悦。在工作人员的指导下,残障人士纷纷动手尝试,从称量材料、搅拌面团,到成型、烘烤,每一步都充满了乐趣。

志愿服务



12月10日,观众在长江美术馆欣赏“看看会怎样——Robin刘人友个人水彩作品展”。该展览共分为5个板块,展出作品70件,通过艺术作品讲述故事与观众对话,引导观众发现美。

王韵菲 摄

丰富宣传手段 助力平安建设

本报讯(记者 李杰华)12月10日杏花岭区消息,正值平安建设宣传周,杏花岭区职工新街街道依托综治中心及党群服务中心阵地,在辖区范围内搭建多个“平安宣传角”,积极开展“新街传声·护航平安”平安建设宣传周系列活动。

当地组织网格员、网格辅助员、企退党员、青年志愿者、教师、医生充分发挥所长,讲平安重点、学平安法规、出平安板报、述平安成果,为身边邻里、中小學生、流动人员、新就业群体普及平安建设知识,创建“人人参与、人人知晓、人人受益”的

宣传氛围,助推平安建设落地落细、见行见效。

本次平安建设宣传周,街道综治中心结合“护苗”行动,组织网格员走访辖区中小學校,把平安建设宣传送进课堂,发动教师通过“课前十分钟”为班级学生科普平安建设小故事、小案例,引导孩子们从小树立平安理念,在学习、生活中牢记平安注意事项,主动成为平安建设的“践行者”。

为了让宣传更有实效,在街道党工委的指导下,街道综治中心结合“门前三包”工作,组织网格员送平安建设知识进商户、进门店,利用每

日巡查开展线下宣传,与门店经营者进行交流互动,面对面解读平安建设任务、目标、要求,送上带有温度的平安提示,收集平安建议,助力平安建设。

通过建在区域党群服务中心一层的“平安宣传角”,组织开展平安建设知识竞答,邀请小区党支部书记、小区党小组组长带队参与竞答和志愿服务,动员“银发力量”成为平安建设宣传的“主力军”,发挥夕阳余热,推动平安建设宣传接地气、有人气。

文明单位创建