

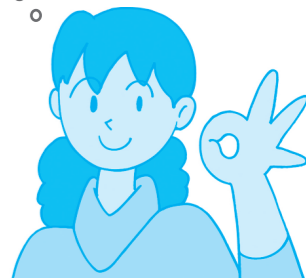
# めざせ、健康長寿

みんなの元気ながとこの元気

健康メモ

No.51

はじめよう！  
あなたの健康づくり



長門市保健センター  
Tel. 23-1133

## 熱中症を予防しましょう！

熱中症の予防を心がけていますか？7月から8月は熱中症での搬送者数がピークとなりま

す。平成27年の統計では、全国で968人（うち山口県は7人※出典「人口動態統計」）が亡くなっています。亡くなった人の8割以上を65歳以上が占めており、高齢者は特に注意が必要です。

また、小さい子どもや肥満の人、運動不足の人は体温調整機能がうまく働きにくく、熱中症になりやすいと言われています。熱中症は予防できますので、日ごろから熱中症対策を心がけましょう。

### 日頃からの熱中症対策

#### ○暑さを避ける

屋外では日傘や帽子を利用しましょう。屋内でも冷房を適切（設定温度28℃以下、湿度

60%以下）に利用し、すだれやカーテンで直射日光を防ぎましょう。冷却シートや冷却枕の活用もおすすめです。

#### ○服装を工夫する

衣服は吸水性や通気性が良く、ゆったりした服装を選びましょう。

#### ○こまめに水分を補給する

水分はのどが渇いていなくても1日1リットルを目安に飲むように心がけましょう。たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクや塩アメなどで水分とともに塩分も補給しましょう。

#### ○体調を整える

バランスのよい食事や睡眠で体調を整えましょう。

### 熱中症が疑われた時は

①すぐに風通しのよい日陰や冷房の効いている室内など涼しい場所に移る

②衣服をゆるめ、首の周り、脇の下、足の付け根などを冷やす

③食塩水（1リットルの水に1〜2グラムの食塩）やスポーツドリンクを飲ませる

※意識がない場合や自分で水分を取れない場合はすぐに救急車を呼びましょう

室内にいる場合でも熱中症になることがあります。高齢の人は温度に対する感覚が弱くなるため、暑さや水分不足を自覚しにくく重症化することがあります。周囲の人が協力して見守り予防しましょう。  
※今回は「がん検診」について掲載します

# われら地域おこし協力隊

## まちを変える新たな力！

これまでとこれから

### 三隅地区担当 津田祐介さん

地域おこし協力隊として活動を始めて約2年が経ちました。これまでの活動を通して多くの人と出会い、また、多くの人に助けられました。皆さまには大変感謝しております。

これまでの活動で中心としていた自身のテーマは、「子ども×アート×地域活性化」で、1年目は香月泰男芸術のおもちゃをモチーフとして、Tシャツ作りをはじめ、廃材アートコンテスト、田んぼアートなどを子どもたちと手掛け、地域を盛り上げることに努めてきました。

そして、デザインした鯉のぼりを作ったり、七夕イベントを行ったりと、日本の四季折々のイベントとアートを融合させて、子どもたちに楽しんでもらいました。これらのイベントについては、自分自身も楽しんで



▲日本酒をプロデュース

向津具半島で丹精込めて作られた朝田米を使って日本酒を造りました

取り組むことができ、もしも地域おこし協力隊として一生仕事ができると思ったら、続けていきたいと思いました。しかし、地域おこし協力隊には最長3年という任期があり、自身も残り1年となりました。残り1年何をするか、1年後何をしたいのか。これまでに任を終えた先輩隊員の悩んでいた岐路にさしかかり、地域の人にも1年後どうするの？と聞かれる機会が増えました。



▲移動販売車を制作

1年後何をして生きていくのか、その手段として現在、特産品の商品開発と個人事業の立ち上げを行っています。向津具の朝田米を使った純米大吟醸酒

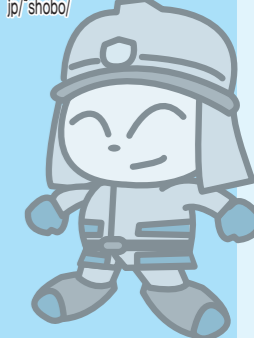
「むかつく」を昨年度より企画し、市内農家さんをはじめ地域の人に協力いただき、34年ぶりに復活を遂げた「阿武の鶴酒造」さんに製造してもらい販売にこぎつけることができました。

また、長門で一番小さい移動販売CAFÉ&BAR「SUNNY DAY」を「みすみハーブを愉しむ日」をスタートとして、営業開始しました。まだまだ、事業としては小さいですが、イベントへの出店も考えていますので、興味がある人は声を掛けてください。

残り1年間体制を整えて、地域おこし協力隊退任後も引き続き、地域おこしを行っていきたいと思います。

# 119

長門市消防本部  
中央消防署 Tel. 22-0119  
西消防署 Tel. 32-1230  
火災時の問い合わせ Tel. 22-1414  
ホームページ  
http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/



## 海、川、プールを安全に楽しむために

夏は海や川でバーベキューをしたり、プールに出かける機会が増え楽しい季節ですが、この時期に水辺の事故が多く発生しています。尊い命を失わないために、次のことをしっかりと守りましょう。

・遊泳の前に危険な場所を確認し、近づかないようにしましょう

・小さい子どもと一緒に水遊びする際は、子どもから目を離さず保護者や大人が必ず付き添って遊みましょう

火災救急件数[5月]		( )内は今年累計	
建物	1(10)	船舶	1(1)
林野	0(1)	その他	3(4)
車両	0(0)	合計	5(16)
救急	174(804)		



## 地域包括支援センターです！

よくある相談から気付き編

【相談事例】  
88歳女性のAさんは1人暮らし。県外に住む家族から、「帰省した際、足が弱り掃除ができず、物忘れも多くなって心配」と電話相談がありました。また、近所の人からも「夏なのに家は閉めきり、クーラーも使っていないようで気になる」との相談がありました。

職員が訪問すると、食事をあまり摂っていないばかりか、家の中は物があふれ同じことを何度も言うなど、意欲の低下が見られました。本人は「足が弱り掃除ができない。物忘れも増えてどうしよう」と不安を感じていました。

【支援センター職員の動き】  
本人や家族と相談しながら、次の支援を行いました。  
・クーラーをつけたり、食事を水分を摂ることを説明し、継続訪問で体調を確認

近所の人や民生委員へ見守りを依頼  
・室内の清潔を保つためのヘルプサービスの利用を調整  
・かかりつけ医へ物忘れの不安について相談を促す

【その後】  
健康を管理し、室内も整理され、地域が見守る中で一人暮らしが続けられています。  
■気付きが大切  
家族が「家の中で転倒することが多くなった」「冷蔵庫に腐った食品が多くある」など生活の変化を察知すること、また、地域の中で「あまり姿を見かけなくなった」「足腰が弱くなり生活が大変なようだ」などの気付きが、早期の適切な支援につながるきっかけとなります。  
本人からの相談だけでなく、自分の家族や地域で気にかかるといけば、気軽に地域包括支援センターに相談してください。

こんにちは☆ 長門市地域包括支援センター Tel. 23-1244

