

「健幸」づくりりにチャレンジ

熱中症予防声掛けプロジェクト

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで徐々に体内の水や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。

乳幼児や高齢者は、特に注意が必要です。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症予防のために、5つの声掛けを実践して、夏を元気に乗り切りましょう。

- ① **温度に気を配ろう**
 - ・外を歩くときはできるだけ日陰を選び、身体に熱をためないように注意しましょう
 - ・すだれやカーテンで直射日光を防ぎ、こまめに窓を開けて風通しをよくするなど、快適

に過ごせる環境づくりを日頃から心がけましょう

- ・木綿や麻などの自然素材や吸汗、速乾性に優れた素材を使った涼しい素材の服を選びましょう
- ・日傘や帽子を持参し、直射日光を防ぎましょう
- ・エアコンと扇風機との併用で効率的に冷気を循環させるなど上手に使いましょう

- ② **飲み物を持ち歩こう**
 - ・こまめな水分補給を心がけましょう
 - ・のどが渇く前に飲むようにしましょう
- ③ **休息を取ろう**
 - ・塩分も一緒に補給しましょう
 - ・屋外で暑さや疲れを感じたら無理をせず早めに涼しい場所に移動しましょう
 - ・ぐっすり眠れる環境づくりを



健康メモ No.63
長門市保健センター
Tel 23-1133

④ **栄養を取ろう**

- 心掛け、体調を整えましょう
- ・夏バテを甘く見ず、食材選びや調理方法を工夫して、無理なく栄養補給しましょう
- ・夏風邪、二日酔いなどの体調不良のときは体温調節機能が低下し、あまり気温が高くなっても熱中症になる危険があるので注意しましょう

⑤ 声を掛け合おう

家庭の中で声を掛け合い、お互いの様子を気遣うことが、熱中症の予防につながります

熱中症の症状

軽度	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
中度	頭痛、吐き気、体がだるい（けん怠感）
重度	意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに対して返事がおかしい、まっすぐ歩けない

われら地域おこし協力隊

まちを変える新たな力！

交流のまち仙崎

仙崎地区担当 中田晃司さん

昨年、光市から移住し、仙崎地区に着任した中田晃司です。着任前に「観光地・仙崎」へは、何度か旅行で訪れたことがあり、透明感のある青い海、潮の香、新鮮な魚介類などが思い出に残っています。仙崎に来て8カ月が経ち、実際に生活してみても感じたことは、年齢別に愛好会を作り、スポーツ交流を図っていたり、日本舞踊・尺八・詩吟・俳句など芸達者な人が多かったり、地域活動が盛んで魅力あふれる人が多いということです。また、歴史・文化からみると、多くの人に感動を与える

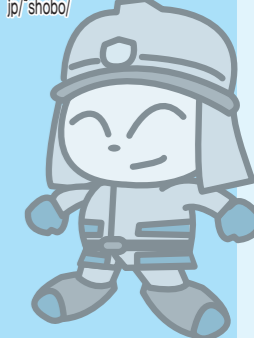


金子みすゞさんの詩の情景を感じられ、戦後の引揚港として多くの人々を温かく迎えた地域の人の優しさ、日本海側屈指の漁港として栄えたこと、仙崎かまぼこが有名なことなど、とても魅力的な町だと思っています。道の駅センザキッチンがオープンしたこともあり、仙崎を訪れる観光客はさらに増えました。最近では、インターネットでいろいろな情報を得られることから、訪れる観光客が何を求めているのか考えてみたところ、それは「地域らしさ」や、現地では得られない「出会いや交流」ではないかと思いました。そこで、協力隊としてのミッションでもある「みすゞ通りを活用したイベントの企画・実施」の一つとして、GWに仙崎振興会や仙崎青年会に協力していただき実行委員会を立ち上げ、「仙崎軒先ツバメMARKET」を初開催しました。

このイベントは、「仙崎の軒先に毎年集うツバメのように、観光で訪れた人にまた足を運んでほしい。」そんな思いを込め、仙崎のグルメを集結し、仙崎ならではの町歩きを楽しんでいたことが企画しました。イベントにはたくさん地元の人々にも足を運んでいただき、観光客との交流も生まれました。地域の人は仕事面に限らず、私生活など多くの面で支えていただいています。イベントが開催できたのも、多くの人のサポートがあったからです。私自身、仙崎に移住し、ここに住む人のやさしさに触れて、仙崎ファンになった一人です。協力隊の任期は3年ですが、退任後も仙崎に定住できるよう準備を進めたいと考えています。今回のイベントの成果をもとに、今後も私のような「仙崎ファン」を増やしていく取組をしていきたいと思っています。

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/



花火・火遊びによる火災を防止しよう

夏の風物詩と言えば「花火」ですが、取扱を誤ると火災や火傷などの事故につながります。実際に全国でも花火が原因で起こる火災は多数発生しています。

また、子どもの火遊びによる火災は、大人がいない時に発生することが多く、そのため火災の発見が遅れ、火災が拡大することも少なくありません。

花火や火遊びによる火災をなくすためにも、家庭でも火災の恐ろしさや正しい火の取

扱方法をしっかりと話し合ひましょう。

■火災防止のポイント

- ① 気象状況に注意し、風の強い日には花火を行わない
- ② 必ず大人と一緒に花火を行う
- ③ まわりに燃えやすいものがなく、広く見通しの良い場所で行う
- ④ 必ず水バケツを用意し、注意事項を守って使用する
- ⑤ ライターなどを子どもの手の届くところには置かない

火災救急件数[5月]	()内は今年累計
建物	2 (7)
林野	0 (2)
車両	0 (1)
船舶	0 (0)
その他	0 (6)
合計	2 (16)
救急	169 (836)

こんにちは☆

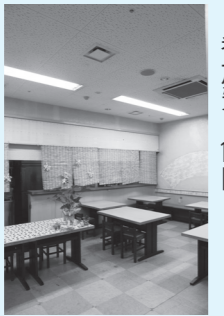
長門市地域包括支援センター Tel 23-1244



地域包括支援センターです！認知症カフェとは？

認知症になった本人からは「出かける自信がなくなつた」、一緒に住む家族からは「どこに連れて行っていいかわからない」といった声が聞かれます。

- 【本人のメリット】
- ・本音で話せる
 - ・さまざまな情報がある
 - ・心のよりどころとなる
 - ・単純な娯楽の場
 - ・趣味の発見
 - ・地域や社会との関わり
 - ・仲間づくり
 - ・支援者がいるという気付き
 - ・専門家とのつながり
 - ・いきいきとした生活の発見
 - ・認知症の予防を知る
- 【家族のメリット】
- ・家族同士の情報交換
 - ・心理的負担を軽くする
 - ・介護にかかる相談
 - ・おいで〜家かふえ開催中
 - ・開催日 毎月第3金曜日 10:00~13:00
 - ・開催場所 ウェーブ地下
 - ・内容 脳活性の活動（創作など）、情報交換・座談会、個別相談（認知症や介護）
 - ・参加費 100円



▲おいで〜家カフェ

当センターには保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員などが高齢者の日々の暮らしに対する相談に対応しています。電話や家庭訪問などに対応しますので、気軽に相談してください。