

# 「健幸」づくり にチャレンジ



健康メモ No.75  
長門市保健センター  
Tel 23-1133

「健幸」とは、「ひと」と「やさしさ」のつながりにより、地域のみんなが健康で幸せを感じることができ「くらし」をいいます

## 熱中症を予防して夏を元気に過ごしましょう

今年も熱中症に注意が必要な季節となりました。熱中症は、炎天下に屋外で起こりやすいと思いがちですが、梅雨の合間に突然気温が上がったときなど、身体が暑さに慣れていない時期にかかりやすい病気でもあります。乳幼児や高齢者は、体温調節がうまくできず、熱中症になりやすく、自分では気付きにくいことがありますので、周囲が注意を払い、声をかけ合ひましょう。

- ① 温度に気を配ろう
  - ・ 天気や温度に気を配り、日差しが強い時間帯の外出は控えましょう。室内でも28度を超える場合は注意が必要です
  - ・ 室内は日差しを遮り、風通しを良くしましょう。また、扇風機やエアコンを上手に活用
- ② 飲み物を持ち歩こう
  - ・ いつでも水分補給できるような、飲み物を持ち歩きましょう。たくさん汗をかいたらスポーツドリンク、塩飴などで塩分も補給しましょう
- ③ 休憩をとろう
  - ・ 屋外で暑さや疲れを感じたら、無理せず、早めに涼しい場所へ移動しましょう
  - ・ ぐっすり眠れる環境づくりを心がけ、体調を整えましょう
  - ・ 日頃から適度な運動で汗をかく習慣を身につけておくことも大切です
- ④ 栄養をとろう
  - ・ バランスよく食べること、朝

- ⑤ 声をかけ合おう
  - ・ 家族や近所、職場の仲間同士で「水分とってる?」「少し休んだほうが良いよ」など声をかけ合ひましょう

ごはんを食べることを心がけましょう

熱中症の症状がある場合は、涼しい場所へ移動し、横になって体を冷やし、水分を補給しましょう。また、意識がない、返答がおかしい、自力で水分が取れないなど、症状が良くならないう場合は、救急車を呼ぶなどして、医療機関を受診しましょう。

熱中症は命の危険につながる病気です。「自分は大丈夫」と過信せず、しっかりと予防しましょう。また、無理をしない、させないようにお互い注意をしていきましょう。

## まちを変える新たな力!

# われら地域おこし協力隊

Hunter's Life ～僕は長門市で、ハンターになった～

ジビエ百姓という目標の下、地域に役立つハンターを目指しつつ、鹿や猪をさまざまな形で活用したいとの想いから、食・農・観光・芸術など多方面で活動している見習いハンター中野こと、地域おこし協力隊俵山担当の中野博文です。

40代も半ばを過ぎて、未知なる道を次から次へと歩き続けて、あつという間に3年が経ち、8月末で任期満了となります。ハンター師匠との縁から俵山に憧れ、導かれるように地域おこし協力隊となり、支援団体であるNPO法人を介して地域に溶け込むことができ、ここまで関わった人々には感謝しかありません。

任期中は、狩猟免許を取得しハンターとなり、師のジビエ解体処理施設で修行し、特産品

としてジビエ肉普及に努めたり、ジビエ革などを活用したモノ作り活動「けものみちPROJECT」を作家たちと立ち上げました。また、地域活動にも積極的に参加させていただきました。

退任後は、俵山の空き家を活用し「猟師の山小屋」として、本腰を据えてハンターズライフを楽しみ尽くそうと、現在ジビエ工場の起業を目指しています。

思い返すと俵山に来てからの3年間は、本当の豊かさとの出会いの連続でした。天然の食材である鹿や猪のジビエ肉はもちろん、米・水・野菜や果実の美味しさたるや。

自分の口に入る食べ物がどこから来るのかが目に見える暮らしがいかにか贅沢か!



自分の幸せと自然の豊かさは、イコールで、切っても切り離せません。

自分はUターン者ですが、東京という都市部での暮らしを経験したからこそ、長門市に「帰ってきた」のではなく、今の長門市の豊かさに「辿り着いた」のだと感じています。肉までをも自給するハンターのような営みは、現代社会においてかなり特殊な暮らし方だとは思いますが、自分なりに将来の事に想いを馳せたら、僕は長門市で、ハンターになりました。

# こちら 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・河川などでの水難事故を防ぎましょう

夏は海や河川などでバーベキューをしたり、アウトドアのレジャーを楽しむ機会が増える季節ですが、楽しみがある反面、自然ならではの危険もあります。特に7月から8月にかけて水難事故が多くなります。

水難事故は、生命を脅かす重大な事故になりやすいため、海や河川などの特徴を理解し、危険な場所や行動を知っておくことがとても重要です。次の予防のポイントをしっかりと守り事故を未然に防ぎましょう。

- 水難事故防止のポイント
  - ① 遊泳の前に危険な場所を確認し、近づかない
  - ② 小さい子どもと一緒に水遊びをする際は、子どもから目を離さない
  - ③ 飲酒後や体調不良時には遊泳は行わない、行かせない
  - ④ 荒天時や天候不良が予測される場合は遊泳や川岸でのレジャーは中止しましょう
  - ⑤ 釣りのときはライフジャケットを着用するなど、事故未然防止に努めましょう

火災救急件数[5月]		( )内は今年累計	
建物	0 (2)	船舶	0 (0)
林野	1 (1)	その他	4 (6)
車両	0 (0)	合計	5 (9)
救急	139 (759)		

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! フレイルを予防しよう

- フレイルとは
  - ・ 加齢に伴い、気力や体力など心身の活動が低下した虚弱な状態を「フレイル」と呼びます
  - ・ フレイルに早く気付き、正しく予防をすることが大切です
- フレイルチェック
  - ・ 一年間で体重が4〜5kg減った
  - ・ 疲れやすくなった
  - ・ 筋力(握力)が低下した
  - ・ 歩くのが遅くなった
  - ・ 身体活動量が減った

- 上記の3項目以上に該当した場合、フレイルの疑いがあります
  - フレイル予防・対策
    - ① 栄養をしっかりとる!
      - ・ 肉、魚、大豆食品、卵などのタンパク質をとる
      - ・ 肉と魚の比率は1対1
      - ・ 緑黄色野菜や根菜類など
    - ② 社会参加
      - ・ 買い物、散歩など1日に1回は外出する機会をもつ
      - ・ 趣味の活動・ボランティア活動などに積極的に参加する
    - ・ 家での役割(洗濯、掃除、食事の支度、ゴミ捨て、孫の世話など)をもつ
- 当センターでは、フレイル予防の事前講座を実施しております。気軽に活用ください。