

「健幸」づくり にチャレンジ



健康メモ No.82
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、地域のみんが健康で幸せを感じることができ「くらし」をいいます

みんなで始めよう！肺炎予防

肺炎は高齢者に多く、市内では平成28年に悪性新生物を抜いて死因の第1位となりました。肺炎とは、細菌やウイルスなどが肺に入り込み、炎症を起こす病気です。人の体や日常生活の場に細菌やウイルスは存在していますが、普段は体のさまざまな防御機能により発症しませんが、

- ・ せきが激しい
- ・ すぐに息が切れる
- ・ せき込むと胸に痛みを感じる
- ※高齢の場合、高熱やせきなどの典型的な症状が出にくいことがあります

予防策とは

しかし、インフルエンザにかかったり、持病、加齢などで体力の衰えや免疫力が落ち、そこへ病原菌が入り込むことで肺炎を起こします。高齢者は、飲食物や唾液を誤えんすること、口の中の細菌などを肺に入れてしまい、誤えん性肺炎を起こすことが多いです。

- ・ うがいや手洗い、マスクを着用し、細菌やウイルスを体の中に入れないようにする
- ・ 菌みがきなどで口の中の清潔を保ち、誤えんを予防する
- ・ 規則正しい生活を送り、バランスの良い食事や軽い運動で体力をつける
- ・ 喫煙者は禁煙をする
- ・ 慢性疾患を持っている人は治療をきちんと受け、日頃から健康管理に気を付ける
- ・ 予防接種を受け重症化を防ぐ
- ※高齢者は肺炎球菌ワクチン



定期接種で受けられます。年度ごとに対象の人が変わるのので、接種忘れのないようご注意ください。

・ 疲労感や食欲がないなど、日ごろと違う症状が長引く場合は、早めに受診する

また、インフルエンザをきっかけに肺炎にかかる人も多いことから、インフルエンザワクチンも接種しましょう。

コラム 市民協働

みんなの力で まちが輝く

■問い合わせ
市民活動推進課
Tel. 23-1172 Fax 22-6455
mail : kyodo2@city.nagato.lg.jp



地域で活動する集落支援員の取組を紹介

宇津賀地区まちづくり協議会 集落支援員の松崎と申します。皆さんも「限界集落」という言葉をご存知かと思いますが、過疎地などで65歳以上の高齢者が50%以上いる集落を指すそうです。宇津賀地区の高齢化率はどういうと、なんと60.3%だそうです。「これは大変なことだ！」と思うのは外部の意見で、地域内ではそんな雰囲気はまったく感じられません。ただ、やはり活気があまりないと感じることはあります。

そんな活気の少ない地域を盛り上げようと、当協議会では今年も「宇津賀地区ふるさとまつり」を開催しました。会場では地域内外のエンターティナーを呼んで芸を披露してもらった



▲同時にフォトコンテストも開催



▲外国人実習生も出店

り、フォトコンテストの表彰式やビンゴ大会、餅まきなどのイベントも開催し、会場は大いに沸きました。また、グラウンドではたくさんのお店が軒を並べ、買い物や食事をする方で大にぎわいました。

今年の祭りには地元企業の勤務するベトナムの外国人実習生が出店してくれましたが、地域の皆さん、特に高齢者の方か

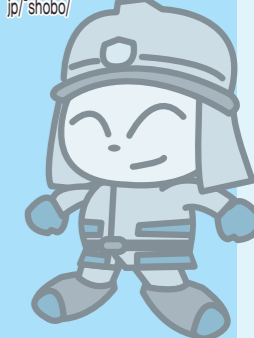
ら「優しくしてもらった」、「活気があって良かった」などの意見をもらいました。

異文化を持つ人との交流が思った以上に刺激をもたらしたようで、ベトナムに行ってみてみたいというおばあさんもいらっしゃいました。

もしかすると、この辺に地域活性化のタネがあるのかもしれない。

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/



林野火災を防ぐ！

林野火災は、例年冬から春にかけて多く発生しています。平成30年中は2月から5月までの間に全国で84件の火災が発生し、年間出火件数の約62%にものぼりました。

主な原因として、枯葉や枯草が多くなることに加え、降雨量が少なく、空気が乾燥し、強風が吹くなど林野火災が発生しやすい気象条件によるものだと考えられています。さらに、この時期になると火入れが行われたり、山菜採りや森林レクリエーションなどにより、入山者が増えることに

よるものも考えられます。林野火災はいつたん発生すると消火は容易ではなく貴重な資源を失うとともに、その回復には長い年月と多くの労力を要することとなります。

林野火災の大部分は、皆さん一人ひとりの注意で防ぐことができます。林野での火気の取扱いに気をつけましょう。



火災救急件数[12月]	
()内は令和元年累計	
建物	8
林野	1
車両	1
船舶	0
その他	9
合計	19
救急	157 (1,779)

スポーツ推進委員です！

出前講座で楽しさを伝える

現在、スポーツ推進委員は、学校、行政、地域などの依頼を受け、出前講座としてニュースポーツの教室を開催しています。

ニュースポーツは、パター・de・ビンゴやラダーゲッターなど競技力や体力、老若男女を問わず楽しめるスポーツです。これらは、子どもから高齢者まで、世代を超え、1人でも多くの人にスポーツの楽しさに気付いてもらえるように考えられています。

出前講座では、このニュースポーツの遊び方や魅力を参加者に教えています。参加者にゲームの楽しさをどれだけ伝えられたかわかりませんが、少しは感じてもらえたのではないのでしょうか。また、出前講座を通じて地域の皆さんとの交流を深められたこと

にも大変感謝しています。これからもニュースポーツ普及活動を継続していきますので、出前講座の希望があれば遠慮なく声をかけてください。今年は、東京オリンピック・パラリンピックが開催されるため、スポーツへの関心も高まっています。スポーツ推進委員は生涯スポーツの普及推進活動に取り組んでまいりますので、今後もよろしくお願ひします。



▲出前講座の様子