

「健幸」づくり

チャレンジ



健康メモ No.87

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る「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

「新しい生活様式」

における熱中症予防

新型コロナウイルス感染症予防対策が続く今年の夏、マスクを着用して過ごすことが見込まれ、熱中症予防に注意が必要です。

特に乳幼児や高齢者は、体温調節がうまくできないことから熱中症になりやすく、自分では気づきにくいことがあります。3密（密集、密接、密閉）を避けつつも周囲が注意を払い、声をかけ合いましょう。また、車内子どもだけを置いて離れることは絶対にやめましよう。

《熱中症声かけプロジェクト》

- ・ 日差しの強い時間帯の外出は控えましよう
- ・ 室内は日差しを遮り、風通しを良くしましよう。また、扇

風機やエアコンを上手に活用しましよう

- ・ 吸湿性や通気性の良い綿や麻などの素材や通気性の良いデザインの種類を着用し、帽子や日傘を使用しましよう
- ・ 飲み物を持ち歩こう

・ マスクによる加湿で、のどの渇きを感じにくい場合が多いため、のどが渇かなくてもこまめに水分補給をするようしましよう

- ・ 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に移動しましよう
- ・ マスクを着用していて、暑くて苦しいと感じたら、周囲の人と2m以上の距離を確保し、適宜マスクを外して休憩しましよう

- ・ ぐっすり眠れる環境づくりを

心がけ、体調を整えましよう
栄養をとろう

- ・ バランスよく食べ、朝ごはんもしっかりと食べましよう
- ・ 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」など声をかけ合いましよう。

熱中症の症状（めまい、頭痛、吐き気など）がある場合は、涼しい場所に移動し、横になって体を冷やし（首の周り、脇の下、足の付け根）、水分を補給しましよう。また、意識がない、自力で水分が取れないなどの場合は、救急車を要請しましよう。

熱中症は命の危険につながることもあります。「自分は大丈夫」と過信せず、しっかりと予防しましよう。

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

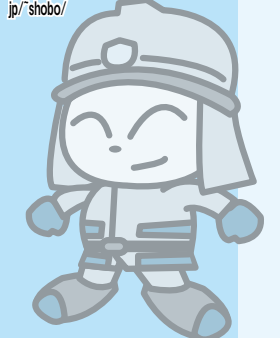
火災時の問い合わせ

Tel 22-1414

ホームページ

<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/>

jp/shobo/



季節ごとに必要な

防災グッズとは？

日本には四季があり、季節によって気候が異なります。そのため、災害にあった際に必要となる防災グッズも異なってきます。

そのため、多めに飲料水を準備しておくことはもちろん、塩分を簡単に補給できる塩飴などを準備しておくといでましよう。

これから夏本番となり、台風シーズンに入ることから、夏に必要な防災グッズを紹介したいと思います。

また、夏は多量に汗をかくため、衛生面の対策も必要です。汗拭きシートなどを用意して、下着を換えるだけでも衛生面は改善することができます。

夏に気をつけなければならぬことは、なんとといっても暑さです。台風による被害が発生し、水道や電気が使用できなくなった場合、熱中症のリスクが大変高まります。

持ち出せるものが限られる緊急時だからこそ、季節ごとに必要な防災グッズに入れ替えていましよう。

| 火災救急 件数 [5月] | |
|-----------------|-----------|
| ()内は今年累計 | |
| 建物 | 0 (2) |
| 林野 | 0 (0) |
| 車両 | 1 (2) |
| 船舶 | 0 (0) |
| その他 | 1 (3) |
| 合計 | 2 (7) |
| 救急 | 129 (717) |

まちを変える新たな力！

われら地域おこし協力隊

今年1月に、地域おこし協力隊として長門市に来ました、永塚真也です。担当は「長門産品開発・販売促進事業」です。長門の食材を商品にして、市内外に広めていくことを任務としており、「ながとラボ」を拠点に活動しています。

鶏肉が安くておいしい！お惣菜のからあげもおいしいし、焼鳥屋さんで食べる焼鳥も、最高です。

そして、魚介類も安くておいしいです。スーパーで売っている魚介の価格や鮮度には度肝を抜かれましたし、飲食店で注文すると、想像の倍以上の量が出てきます。

千葉県出身で、以前は、東京で飲食店に勤務していました。とにかく食に関わる仕事が大好きで、料理も接客も勉強し、イタリアン、馬肉屋、バー、居酒屋など、様々な業態で働き、料理長や店長も経験しました。

「商品開発」が地域おこし協力隊としての任務になります。まずは長門の食材・食文化を知り、体験するところから始めたいと思います。これは私の持論ではありますが、商品開発で一番大切なことは、その商品の背後にある「ストーリー」だと思っています。

長門市に来て約半年が経ちましたが、千葉・東京以外に住んだことがなかったので、市内のスーパーや飲食店に行くと、見たことのない料理や食材がたくさんあり、とても楽しく、勉強になります。特に驚くのは、やはり鶏肉です。「やきとりのまち」ならではの鶏肉文化だと思えますが、スーパーで売っている

- ・なぜ、その食材を使うのか？
- ・なぜ、その調理法なのか？
- ・その商品には、どんな想いが込められているのか？
- ・どんなコンセプトなのか？
- ・誰に食べてもらいたいのか？



▲永塚真也（ながつか しんや）隊員

考えすぎてカタチにできないのは本末転倒ですが、きちんと長門の「食」を理解した上で、商品を作りたいという想いです。スーパーで売っている食材を買って調理する事はもちろん、市内の飲食店や生産者の方々とまわり、お話を聞きながら地元の食を学ぶことから始めていきたいと考えています。

地域包括支援センターです！

フレイル（虚弱）を予防しよう

体を動かさない生活をしていると筋力や体力が低下し、歩くことや身の回りのことが行いにくくなり、フレイル（虚弱）が進んでいきます。

フレイルが進むと体の回復力や抵抗力も低下するため、予防が大切です。

予防のポイント

- できるだけ体を動かす
 - ・家での役割（洗濯、掃除、食事の支度、ごみ捨て、孫の世話、畑仕事など）を持つことで体を動かす
 - ・ラジオ体操やスクワットなどの筋力トレーニングやウォーキングなどの運動をする。
- 栄養をしっかりと摂る
 - ・三食バランスの摂れた食事をする
 - ・体（筋肉など）を作る栄養素である肉や魚、卵や豆腐などのたんぱく質をきちんと摂る
 - ・緑黄色野菜や根菜類などさまざまな野菜をとる
 - ・牛乳やヨーグルトなどの乳製品、果物などで不足した栄養を補う
- 口の機能低下を防ぐ
 - ・毎食後に歯みがきをする
 - ・義歯の清掃、手入れを行い、口の中を清潔に保つ
 - ・しっかりと噛んで食べる。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶ
 - ・口や舌の体操をしたり歌を歌うなど口を動かす

新型コロナウイルス感染症予防対策として、日ごろから手洗い、咳エチケットなどを徹底し、健康管理を心がけましょう。

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター TEL 23・1244

