

# 熱中症を予防して元気な夏を！

## ◆熱中症とは？

室温や気温が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温調整機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。



## ◆熱中症予防のポイント

- ◆部屋の**温度**をこまめにチェック！
- ◆室温 **28℃** を超えないようにエアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ◆のどが渇く前に**水分補給**！
- ◆のどが渇かなくてもこまめに**水分補給**！
- ◆外出の際は体をしめつけない**涼しい服装**で、**日よけ対策**も！
- ◆無理せず、適度に**休憩**を！
- ◆日頃から栄養バランスのよい**食事**と**睡眠**、**体力づくり**を！
- ◆持病をお持ちのかたは、かかりつけ医師に相談し、上手に**体調管理**を！

## ◆熱中症の応急処置

意識がある、反応が正常な時は下記の対応をとりましょう

涼しい場所へ避難させる



衣服を脱がせ、身体を冷やす



水分、塩分を補給する



## ◆こんな症状のときはためらわずに救急車を呼びましょう

- ❖自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合は、ためらわずに救急車を呼んでください。
- ❖意識がない（おかしい言動や行動など）、全身のけいれんがあるなどの症状を発見されたかたは、ためらわずに、すぐに救急車を呼んでください。

熱中症に限らず、病院の受診や救急車の利用については消防庁が作成した「救急受診ガイド」や「救急車利用マニュアル」をご覧ください。

消防庁ホームページ▶ <http://fdma.go.jp/>

救急車の利用や救急講習などについて ☎ 大河原消防署救急係 TEL 0224 - 52 - 1136

熱中症について ☎ 健康推進課保健予防係(1階④番窓口) TEL 0224 - 51 - 8623





# まちのわだい

## みんなで集って、楽しく学ぼう

2019 地域包括ケアまつり

6月8日(土)、にぎわい交流施設で「2019 地域包括ケアまつり」が開催されました。

「寝たきりの危険信号～ロコモを学んで健康長寿～」、「歌ってココロとカラダの健康体操」、「人生会議～話し合おうわたしの逝き方～」などの講演や、作業療法コーナー、認知症カフェ、ボランティア相談、介護予防体操・ロコチェック、福祉用具展示、お弁当やパンの販売など、1日をとおして施設全体でさまざまなイベントが行われました。

今月号の表紙は「歌ってココロとカラダの健康体操」に参加した皆さんが、大きく手を広げて体操をしている様子です。



▲福祉用具を実際に体験。



▲リピート山中さんの歌に合わせて体操。



▲皆さんで、これからの人生を話し合いました。



▲ハンドマッサージでリラックス。

### スポーツ★ニュース

【大河原町春季バレーボール大会】

☆開催日:5月19日 会場:総合体育館

**優勝**▶大河原M I X **準優勝**▶ぽぷら

### 気まぐれフォトグラフ

ラベンダーの花が見頃を迎え、役場敷地内は薄紫色に彩られています。  
(6月中旬撮影 役場内)



## 町民の声

おたより  
ご紹介

### ○文化財友の会に参加して

4月上旬、文化財友の会会長が来て、「今年の研修旅行は津軽平野にしたよ」との事。85歳を過ぎ年齢的に遠出は無理と思うが、日差しが盛んになってくると、外へ出る気力がわいてきて参加を決意。

5月19日、絶好の天気にも恵まれ、バスは一路北北西に向けて発進、世界自然遺産白神山へ。日本キヤニオンと名付けられた山肌とそれに沿った十二湖沼群。

黄金岬に湧き出るカナゲ臭い温泉、不老長寿の湯「いいね」。水平線に沈む夕日は雲に遮られ残念。

千畳敷、広々とした岩棚とともに削り立った奇岩、怪岩を見て北上。岩木山を右に眺めて進むとヨシイクゾーの「津軽平野」が春の風に纏いついてくるみたい。田植え中の姿も見えた。

津軽のジョッパリ衆は立佞武多や大太鼓等で冬から夏への思いを発散させるのかな。

また、太宰治の斜陽館・十三湖を見ての研修旅行でした。

大槻茂好さん(西原区)