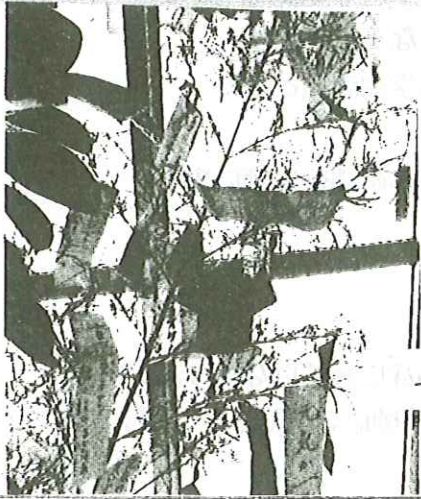


高齢者のやすらぎの家 やまね

だより 38号



七夕飾り

暑中お見舞い申し上げます

≡七夕飾り≡

7月1日 利用者がそれぞれ思い思いに願いごとを短冊に書いて、笹に結びつけました。

健康のこと、お孫さんが無事出産するように、習い事が上達するように、家庭が円満であるように、などが目につきました。

なかには、宝くじに当たりたいとの願い事もありました。

みんなが健康で幸せを願っている気持ちが書かれていました。

(熱中症のはなしを裏面に特集)



熱中症のはなしを聞く

発行者 ボランティアグループ なの花

会長 森田 元治

発行所 792-0834 新居浜市中西町 16-20

「やまね」Tel 0897 41-0104

発行日 2012. 8. 1

＝7月の定例会＝

7月19日 役員・ボランティア定例会を開きました。

経過報告、収支の概要とこれからの予定を審議しました。

収支は4月から6月までの3ヶ月分です。これからの予定は

7月30日「熱中症のはなし」について市の出前講座を利用して聞くことになりました。

8月下旬には、保育園児を対象にした原爆パネル写真展を開きます。

11月は作品展 12月はクリスマス会

「やまね」は

高齢者が気軽に立ち寄ってお茶でも飲みながら世間話や五目並べをしたり、それに編み物や絵手紙などをしながら遊び心で過ごせる趣味の場です。

自分の思いを語れるサロンでもあります。ボランティアが常に居ます。いつでもご自由においでください。来たいときに来て、帰りたいときに帰っていただいています。

利用料として300円を頂いております。

アルミ缶のご提供に感謝

暑い最中、アルミ空き缶やプルタブをご提供くださっている多くの方々に感謝申し上げます。これからもよろしくご協力をお願いいたします。

熱中症のはなし

今号は、熱中症のはなしを取り上げました。

ことしは、例年に比べ熱中症になる人が多いといえます。

高校野球の応援で、農作業中、子どもがスポーツをしているときはもちろん家の中にいた高齢者が熱中症になり救急車のお世話になっています。

そんなことから、高齢者の利用がある「やまね」では学習課題として熱中症を取り上げました。

市の出前講座を利用し、7月30日保健センターから藤縄保健師に来ていただき11名の方がはなしを聞きました。

話題の最初は

「毎日暑いね」という会話に始まり、「以前はこんなに暑くはなかった」「33℃なんていうのは聞いたことがなかった」「いま頃は33℃はザラだ」「隣の四国中央市では亡くなった方もいる」。

そんな話題が出た後 保健師からは

角野校区の検診状況のはなしがあり、年に1度の健康診断を受けるよう勧められた。参加している方は、全員何らかの検診を受けていました。

熱中症の予防として

- 1) 暑さを避ける工夫
直射日光を避ける。
- 2) 水分をこまめに取り
1日1リットル以上の水分を取る。汗やのどの渇きが出る前に飲むよう心がける。水分や塩分に制限のある方は医師に相談する。
- 3) 服装に気をつける
白っぽい服を着る。首空きがいい。身体のコもり熱を放出しやすい服がいい。首、脇の下、足の付け根など動脈の部分を冷やすと効果的。
- 4) ビタミンB1をとるように
夏バテの予防食料として豚肉やウナギがいい。さらに、柑橘類などの果物や酢物も忘れずに。

熱中症の症状

- 1) 目まい、ふらつき、立ちくらみ、元気がないときは涼しいところに移動し、服装をゆるくする。
- 2) 意識障害の出始めは興奮したり、大声を出したり普段と変わった行動をとる。
- 3) 吐き気や吐いているときは直ちに救急車を呼ぶ。
- 4) 熱中症は急に出る。症状は分かりにくい。

とくに一人暮らしや高齢者それに医師にかかっていないような人は、熱中症にならないよう気をつけましょう。