

健康 知って得情報

高齢者の熱中症対策

(担当：保健福祉課)

熱中症が多くなる季節となりました。

今回のテーマは、熱中症患者の約半数を占める、高齢者の熱中症予防対策です。

高齢者が熱中症になりやすい理由

人の体に含まれる水分量は、加齢とともに少なくなるため、高齢者は、水分不足になりやすくなります。

高齢になると、体温調整に大切な発汗作用や血液の循環が低下し、暑さや寒さを感じるまでに時間がかかるようになります。

そのため、気付かないうちに、熱中症となってしまいます。

熱中症とは

人の体には、汗をかくことで体温を一定に保つ機能があります。汗は、体の中の水分と塩分で作られます。

気温や湿度がそれほど高くなくても、水分補給が少ない時や、体調が悪い時、体が暑さに慣れていない時に、体温を調節する機能がうまく働かなくなり、体に熱がこもってしまいます。

その症状を熱中症といい、発症すると命に関わることもあります。

熱中症の初期症状

めまい、立ちくらみ、足の筋肉がつる、手や口のしびれなどが現れます。これらの症状があるときは、涼しい場所に移動し、水分補給をしましょう。

※意識がない人に口から水分を飲ませるのは禁物です。すぐに救急車を呼びましょう。

熱中症の予防

○こまめに水分をとる

喉が渴いたときは、すでに体内の水分は不足しています。喉が渴く前に水分をとりましょう。

○服装

半袖や首元の開いた服で、熱を外に逃がせる服装にしましょう。素材は、汗を吸収しやすく、通気性のよいものを選びましょう。

○室内での過ごし方

窓を開けて風通しをよくし、直射日光を避けましょう。また、部屋の温度を保つために、扇風機やエアコンを使って、28℃を目安に調整しましょう。

○屋外での工夫

直射日光を避け、帽子や日傘を利用しましょう。

熱中症は、日頃から対策をすることで予防することができます。

正しい知識を持ち、家族みんなですべて予防しましょう。



新十津川 農業高校通信

H27.7 No.88

ガーデニングフェアに参加して

5月23日に今年度はじめての販売会である、ガーデニングフェアがありました。ガーデニングフェアでは、毎年花壇苗や野菜の苗を中心に、ヨグルトや米などを販売しています。私は、今年度から園芸専門分会に所属し、草花の生産に関する専門的な学習をするようになりました。今回は、花壇苗販売の専属で、主に商品や栽培方法の説明にあたることになり、ガーデニングフェアの前から花の種類や特徴、栽培方法を学習して本番に臨みました。

当日は天気も良く、絶好の販売会日和ということもあり、開店前から長蛇の列が連なり、今か今かと販売開始を待っているのが分かりました。開店と同時にお客様がどっと押し寄せ、花壇苗の売場テントは大変な混雑になりました。どのような花を売っているのか、苗の場所は何処かなどの質問に、戸惑いながらも答えることができました。特に人気のある花は、ビニールハウスから追加・補充したり、花の数が少なくなった時はお客様が

手に取りやすいように手前に並べたりと、事前学習で準備した内容をしっかりと出し、思い出しで対応することができました。今年度は、ここ数年でお客様の人数が一番多いこともあってか、お客様の人数が最高潮に達した時に運搬係の生徒が不足してしまい、販売係の私達で運搬までカバーするという想定外の出来事も起きました。私達が育てた草花や野菜の苗、米や加工品を買い求めに来てくださるお客様がたくさんいるということは、それだけ新農が地域に認められていることでもあると、今回の販売会で体感できました。

このような信頼は一朝一夕に得られるものではなく、諸先輩が地道に積み上げてきた成果であると思います。来年度もたくさんのお客様に来場いただき、もっと新農をPRできればと思います。

2年 岡村 美希



7/8(水)	7~8カ月児健康相談(9:15~ゆめりあ) 3~4カ月児健康相談(13:15~ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
9(木)	おはなしころりんミニ(10:30~図書館) 1歳8~9カ月児健康診査(12:15~ゆめりあ) 3歳1~2カ月児健康診査(12:30~ゆめりあ)
10(金)	10~11カ月児健康相談(9:15~ゆめりあ) 1歳2~3カ月児健康相談(9:30~ゆめりあ) シニアいきいきクラブ「カラオケ教室」①(18:00~ゆめりあ)
11(土)	夏の交通安全運動期間(~7/20) じどうかんまつり(13:15~児童館)
12(日)	消防演習(13:30~役場前駐車場)
13(月)	
14(火)	ゆめりあ陶芸部会「陶芸展」(~8/2 改善センター) 『少年の主張』空知地区大会(13:30~ゆめりあ) まちづくり懇談会(19:00~青葉区自治会館)
15(水)	放課後おはなしタイム(15:00~図書館) まちづくり懇談会(10:30~子育て支援センター)
16(木)	子育て支援センター「水あそび」(10:00~子育て支援センター前庭) まちづくり懇談会(19:00~吉野活性化センター)
17(金)	自由研究の本展(~8/16 図書館) シニアいきいきクラブ「カラオケ教室」②(18:00~ゆめりあ) まちづくり懇談会(18:30~花月区自治会館)
18(土)	小中学生夏休み(~8/16) 町内史跡めぐり(9:00~町内各史跡) おはなしころりん『おともだち』のおはなし(14:00~図書館)
19(日)	
20(月)	
21(火)	まちづくり懇談会(18:30~大和区自治会館)
22(水)	まちづくり懇談会(18:30~旧宮前区自治会館)
23(木)	おはなしころりんミニ(10:30~図書館) まちづくり懇談会(19:00~文京区自治会館)
24(金)	シニアいきいきクラブ「カラオケ教室」③(18:00~ゆめりあ)
25(土)	第43回野外慈善ビールパーティー(15:00~改善センター前)
26(日)	第29回しんとつかわふるさとまつり(10:00~ふるさと公園イベント広場)
27(月)	
28(火)	親子ふれあい造形教室(10:00~児童館)
29(水)	
30(木)	やまびこ①(10:00~ゆめりあ)
31(金)	やまびこ②(10:00~ゆめりあ・改善センター)
8/1(土)	おはなしころりん『おぼけ』のおはなし(14:00~図書館) 図書館開館20周年記念事業 直木賞作家「桜木柴乃さんトークライブ」(18:00~ゆめりあ)
2(日)	

3(月)	ゆめクラブ「パークゴルフ体験」(9:30~橋本河川敷パークゴルフ場)
4(火)	パステル和アート展(~8/23 改善センター) やまびこ③(10:00~ゆめりあ・改善センター) 親子ふれあい造形教室(10:00~児童館)
5(水)	
6(木)	やまびこ④(10:00~ゆめりあ・改善センター) まちづくり懇談会(18:00~弥生区自治会館)
7(金)	児童館「七夕工作」(14:00~児童館) まちづくり懇談会(18:30~菊水区自治会館)
8(土)	ゆめクラブ動くおもちゃづくり(9:30~改善センター)
9(日)	ミッフィーこどもミュージカル(①10:30~、②14:00~ゆめりあ)
10(月)	まちづくり懇談会(18:30~中央区自治会館)
11(火)	夏休み映画会(①10:30~、②13:30~図書館) まちづくり懇談会(19:00~みどり区自治会館)
12(水)	
13(木)	おはなしころりんミニ(10:30~図書館)
14(金)	夏休み映画会(①10:30~、②13:30~図書館)
15(土)	おはなしころりん『へいわ』のおはなし(14:00~図書館)
16(日)	
17(月)	
18(火)	
19(水)	放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
20(木)	
21(金)	子育てスクール(9:30~子育て支援センター) フッ素塗布(12:40~ゆめりあ) 妊婦歯科健診(13:10~ゆめりあ)
22(土)	昭和ヘタタイムスリップ展(~9/20 図書館)
23(日)	
24(月)	
25(火)	新十津川写真同好会いちい「写真展」(~9/13 改善センター)
26(水)	介護保険相談(13:00~ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
27(木)	おはなしころりんミニ(10:30~図書館) 長寿を祝う会(11:00~改善センター)
28(金)	
29(土)	
30(日)	新十津川町総合防災訓練(10:00~スポーツセンター) 青空図書館(13:00~図書館)
31(月)	小学校地域参観日(8:20~新小)
9/1(火)	
2(水)	放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
3(木)	
4(金)	
5(土)	チャレンジスポーツ2015(9:00~スポーツセンター) 新中学校祭(13:25~新中) おはなしころりん『月と星』のおはなし(14:00~図書館)
6(日)	新中学校祭(9:00~新中)
7(月)	

山間の溪流豊かに田を満たす
音を聞きつつ酒米つくる
田中しづ子

酒米は酒の原料となる米。良い水と細心の注意と技を駆使して栽培する稲と聞く。音を立てて流れる清流に感謝しながら、長年酒米づくりを体験した作者の緊張と喜びがこもった一首。

若者よスマホせる間に人生の春は過ぎゆく知るや知らずや
スマホ片手に目を落として
歩くその君たち。知って
春真只中の君たち、目を上げて
はどうか。という作者の願い
である。若者を思う手さび
しい一首。

いろいろは短歌会
恒例の花苗を買う幼子がお八つ選ぶこと目移りしつつ
佐竹 知子

五月に入ると店先に花の苗が並ぶ。毎年行きつけの店であれこれ花苗を選ぶ嬉しさの溢れた歌。「お八つを選ぶ幼子のごと」「目移りしつつ」に実感がこもっている。

《7/15~8/14の休館日》
 月曜日 : 7月20日、27日
 8月3日、10日
 月末整理日 : 7月31日(金)

おすすめライブラリー
 フォックン
 問合せ 図書館 ☎76・3746
<http://lib.net-bibai.co.jp/shintotsukawa/>
 蔵書検索と図書館だよりはホームページからもご覧いただけます



DVD
 児童
 一般
 『かぐや姫の物語』
 高畑 勲/監督
 彼女はこの地で何を思い、なぜ月へ去らねばならなかったのか。姫が犯した罪とは？彼女が生きたその一瞬一瞬を通して、自らの生き方を一杯生きるこの意味を問う。
 日本最古の物語「竹取物語」に隠された人間・かぐや姫の真実の物語(137分)

『ちっちゃなねずみくん』
 なかえよしを 作
 上野紀子 絵
 ぞうさんにしっぽをふまれたねずみくん。「ぼくが小さくて目立たないからいけないんだ」としよんぽり。そこへ大きくて目立つ動物が次々とやってきますが…。

『麺』
 笠原将弘 著
 ふわとろ卵としょうどん、豚南蛮そば、鯛にゅうめん、寄せなべ風ラーメン、もやしと酒盗の Pasta。麵の種類ごとにおすすめのレシピを紹介。
 万能めんつゆや薬味、変わりだれなども収録。

スポーツコラム「齊藤さんがゆく。」
 空知教育局から町教育委員会事務局に派遣され、社会教育主事として働く齊藤伸一さんのコラムです。

「この競技おもしろそうだよ。」昨年、初心者でも手軽に取り組むことのできるスポーツ教室を実施しようと、競技種目を模索していたとき、上司が教えてくれたのが「バブルサッカー」を初めて耳にした瞬間でした。

バブルサッカーは、直径1.5メートルに膨らませた透明なビニール製のバブルボールの中に、上半身を入れ脚だけを出してサッカーをする、2009年にノルウェーのパラエティテレビ番組で誕生したヨーロッパで人気の新しいスポーツです。サッカーでは、選手同士の接触プレーが望まず起きてしまいますが、逆にこのバブルサッカーは、お互いに押し合いながらプレーするのが基本です。ボールを保持しているプレーヤーに対しては、故意に体当たりしてボールを奪っても良いことになっています。バブルボールが、衝撃を吸収してくれるので、転んでも怪我をすることなくサッカーを楽しめるのだそうです。

本町において教室開催ができないか検討しましたが、今年の時点では、日本に上陸して間もなくでしたので、実現はできませんでした。その後、いくつかのテレビ番組で取り上げられているのを目にしましたが、道内にまで普及するには時間がかかると思っていました。

ところが、最近、札幌にバブルサッカーが導入された施設があることを知り、早速行ってきました。バブルボールはリングの芯を筒で抜いたような構造になっており、内部に手で持つためのベルトと肩で背負うためのベルトが付いています。ですから、中からボールを背負うような形となります。他のプレーヤーと衝突すると、バブルボール同士が反発し、簡単に転がってしまいますが、むしろそれが楽しく、サッカーの技術がない私にもかなり楽しめました。

初心者でも盛り上がること間違いなしのスポーツですが、あえて難点を挙げるとすれば、バブルボールが思いのほか重いことでしょうか。なんと、約10キログラムもあるのです。翌朝、激しい筋肉痛が上半身を襲い、戦国武将の気持ちがよく分かりました。