



今回は、「熱中症」のお話です

近年は気温の上昇に伴い、熱中症による救急搬送が増加しており、特に高齢者の方が多くを占めています。発生場所としては住居内が最も多く、屋内でも油断できない状況が続いています。気温の高い日は無理をせず、エアコンの適切な使用やこまめな水分補給など、日頃からの予防を心がけていきましょう。

【私たちにできること】

- ・のどが渇く前に意識して水分・塩分をとる
- ・帽子や日傘などで直射日光を避け、通気性の良い服装を選ぶ
- ・暑いときは無理をせず、こまめに休憩をとる
- ・エアコンなどを使って快適な環境をつくる
- ・室温計などを利用し、暑さを把握する
- ・外出時は涼める場所を事前に調べておく



関連 URL

環境省「熱中症予防情報サイト」

https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_pr.php

厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

認知症地域支援推進員のつづやき No. 95

今年の夏も…

昨年の暑さは身の危険を感じるものだったと記憶に残っています。みなさんはどんな暑さ対策をしていたでしょうか？ 思い出すだけで、今年はどうなるのかと不安に思っている方も多いのではないのでしょうか？

認知症の症状が進行すると、脳の障がいによる感覚機能の低下により「暑い」という感覚が鈍くなる場合があります。また判断力の低下により、エアコンの設定を暖房と間違えることもあります。ある日、本当にそんな状況を目にすると、とても心配になりますよね。

電気代だけではなくいろいろなものが高騰し、できるだけ節約したいと切実に悩んでいるとは思いますが、病気になってしまっただけでは本末転倒。昔は暑い暑いといっても、風や着るもの、食べ物などで十分対応できていましたが、今の暑さは命を危機にさらします。本人の「大丈夫」という言葉をうのみにせず、こまめな水分摂取を促し、エアコンも上手に使いながら、今年の長い夏も元気に乗り切りましょう。

私たちはここにいます！

認知症地域支援推進員配置施設

- 利根町地域包括支援センター ☎68-2211
- 利根町保健福祉センター ☎68-8291
- 複合福祉施設 響 ☎61-8500
- 介護老人保健施設 もえぎ野 ☎84-6081

地域おこし協力隊通信

こんにちは。空き家コーディネーターの「ドゥーさん」こと安藤です。

以前から準備を進めてきた空き家利活用プロジェクトですが、今年1月からいよいよ現場での本格的な改修工事・解体作業がスタートしました。何年も時間が止まっていた空き家が、いま少しずつ変わろうとしています。

現在は中東情勢の影響などにより、建築資材の確保に苦労する場面もあります。予期せぬ困難はありますが、「できることは自分の手で」と、一人でコツコツと改修作業を進める日々です。

1月の解体から始まり、基礎工事を経て、春には床下に断熱材をきっちりと敷き詰めました。そして先日、その上に新しい床板を綺麗に張り終えたところ。ポロポロだった空間に、少しずつ新しい命が吹き込まれていく様子を肌で実感しています。

今年中には、完成した姿を町民の皆さまにお披露目する予定です。町外から訪れる方が利根町の温かさや暮らしの魅力を体感できる場所を目指しています。

地域の皆さまとも笑顔で交流できる拠点となるよう、この夏も心を込めて作業を続けます。なお、今後は壁塗り(しっくい塗り)などのDIYと一緒に手伝ってくださる仲間も募る予定です。ご興味のある方は、ぜひお気軽にお声掛けください！



安藤隊員



藤田隊員

空き家コーディネーターの藤田です。

移住から2年が経とうとしています。

そして米どころ利根町に、今年も田植えの季節がやってきました。

私自身も、町内の農家さんの空き家や休耕田を利用し、無事に2年目の田植えを終えました。一部の田んぼでは、去年に続いて農業体験ワークショップとして、家族、友人、フォロワーさんたちと一緒に手植えに挑戦。

今年は町内からの参加者が少なかったのが少し寂しかったものの、新規で就農を目指す方の参加もあり、充実したイベントになりました。



移住者が一から米作りを始めるのは、機械や人手の問題、圃場の確保など、スムーズにいかないことも多いなかで、無事に2年目の耕作を迎えられたのは、やはり身近な環境のおかげだと感謝しています。

今度は私自身が、“地域の環境”の一部として、また農家空き家利活用のモデルケースとして、新規移住者や就農者に向けた協力体制を作っていきたいと思っています。