

# 今年の熱中症予防は「新しい生活様式」で

熱中症になりやすい季節になってきました。今年は、新型コロナウイルス感染症対策としてマスクを着用することにより、熱中症のリスクが高まると考えられています。十分な感染症予防を行いながら、普段から熱中症予防を意識しましょう。

特に、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障がい者の人たちへの目配り、声掛けをお願いします。

## 新しい生活様式における熱中症予防ポイント

- 暑さを避けましょう
  - ・エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整する
  - ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整する
  - ・暑い日や気温の高い時間帯は無理をしない

- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日などは特に注意する
- 適宜マスクを外しましょう
  - ・気温、湿度の高い中でマスク着用は要注意
  - ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合は、マスクを外す
  - ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩をとる

## こまめに水分を補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分を補給する
- ・食事以外に1日1・2リットルを目安とした水分補給
- ・大量の汗をかいた時は塩分補給も忘れずに
- 日頃から健康管理をしましょう

- ・日ごろから体温測定や体調をチェックする
- ・体調が悪いと感じた時は無理せず自宅で静養する
- 暑さに備えた体づくりをしましょう
  - ・暑くなり始める時期から適度に体を動かす（毎日30分程度が目安）
  - ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で

## こんな症状は要注意！

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感など、いつもと様子が違うと感じたら、次のように対処します。
- ①涼しい場所へ移動する（エアコンの効いた部屋、風通しの良い日陰）
- ②衣服をゆるめ、体を冷やす（首の周り、脇の下、足の付け根など）
- ③水分補給（水分、塩分、スポーツドリンクなど）
- ◎ただし、自力で水が飲めないときや、意識がないときはすぐに救急車を呼びましょう。
- ▽問い合わせ先||健康推進課 成人保健係(☎内線437)

# いきいき！健康講座

## 認知症とともに生きる希望宣言

### 生きる希望宣言



厚生労働省ホームページ

たとえば、認知症になったとき、どこでどんな生活をしたいですか。また、身近な人が認知症になったとき、どんなことをしてあげたいですか。

もし自分や身近な人が認知症になっても、家族や地域の理解・協力があれば、進行を緩やかにすることも、本人が希望を持って前を向くことも、持っている力を活かして住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることもできます。

## 認知症の人の声に耳を傾けよう

いま、認知症の人は全国で500万人を超え、2025年には65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症の人またはその予備軍になると推計されています。

2018年に、一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループは「認知症とともに

一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ

### 認知症とともに生きる希望宣言

- 1 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
- 2 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
- 3 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわか立させ、元気に暮らしていきます。
- 4 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。
- 5 認知症とともに生きていく体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

生きる希望宣言」を出しました。これは、認知症である一人ひとりの体験や思いから生まれたものです。次に続く人々には、暗いトンネルに迷い込まず、もっと楽に、いい人生を送ってほしいという願いが込められています。

宣言の後述には、「一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ」と記されています。将来、自分や身近な人が認知症になるかもしれないからこそ、認知症の人の

思いを受け止め、一緒に希望を持って暮らしていけるまちをつくっていきましょう。その最初の一步として、認知症の人の声に耳を傾けることから始めてみませんか。

■認知症について詳しく知りたい人へ

厚生労働省ホームページでは、宣言の全文のほか、生活の中で、なんとなく違和感を覚えている人や家族に向けた「もしも気になるようでしたらお読みください」、認知症の診断を受けた本人が次の一步を踏み出すことを後押しする「本人にとってのよりよい暮らしガイド」についてなど、多くの情報を掲載しています。

▽問い合わせ先||地域包括ケア推進室(☎2943)

## 市公共施設の利用拡大・市主催イベント開催へ向けた段階的緩和の目安

## 新型コロナウイルス感染症対策...

期間	7月9日まで	7月31日まで	8月1日から
段階	利用をしていく中で、ある程度ノウハウが蓄積された段階	多人数での利用が可能な段階	3密回避と衛生管理以外は、できるだけ通常時と同じ段階
人数(屋内施設)	収容率50% 人数上限 100人	収容率50% 人数上限 1,000人	収容率50% 人数上限なし
人数(屋外施設)	十分な間隔(できれば2m) 人数上限 200人	十分な間隔(できれば2m) 人数上限 1,000人	十分な間隔(できれば2m) 人数上限なし
マスクの着用	着用の呼びかけ (ただし熱中症対策として、屋外活動時に人と2m以上確保できる場合は外しても可)		
手洗い・手指消毒	利用前、利用後の手洗い・手指消毒の徹底		
施設内消毒	1日1回 高頻度接触部位の消毒	1日1回高頻度接触部位の消毒 (通常の清掃範囲内における高頻度接触部位のみ)	
利用者	県をまたぐ移動などの制限なし		
利用内容の制限	一部制限(文化・スポーツ団体などのガイドラインにより対応策が示されているものに限る)		
利用者の把握	1時間以上利用で滞在5人以上の場合	制限なし	
利用時間※屋内施設のみ	3時間以内	制限なし	

※この目安は、国から示された方針を基に、各期間における利用上の注意点や利用制限などを示したものであり、感染拡大状況や、国・県から移動自粛の要請などがある場合には、その都度変更する可能性があります。

## 子育て日記



ささき かう  
佐々木 花雨ちゃん(0歳)  
(末崎町中森)

●家族からお子さんへのメッセージ  
とにかく元気が1番。花雨といっぱいいろんなところに行きたいな。

●今後のまちづくりに望むこと  
仕事をしながら子育てがしやすい街が希望です。買い物ついでに子どもと休める場所がほしいです。

《募集中》「子育て日記」に掲載する小学生ぐらいまでのお子さんを募集しています。応募方法など、詳しくは問い合わせください。

▷あて先/問い合わせ先  
〒022-8501(住所記載不要)  
秘書広報課広報係(☎内線210)

▷問い合わせ=市役所☎0192@3111