



振興会よりご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

昨年は、地域振興会に対し、多大なご協力を賜り厚くお礼申し上げます。今年も引き続きご支援とご理解を賜りますよう宜しくお願いいたします。

さて、昨年は新型コロナウイルスの影響で各種会合、行事が延期、中止となり、また、今年1月11日に予定しておりました太閤山ランドでの左義長も35年ぶりの大雪で中止となりました。

その中で、地域振興会が取り組んでいる地域支え合いネットワーク事業については、歌声喫茶は中止となりましたが、百歳体操は、一時期中断したものの1回の参加者を減らし回数を増やすなどして、新型コロナウイルス感染症予防対策を行った上で、パスコ及び日の宮集会所で行うことができました。

中太閤山地区の高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう今年も継続して百歳体操、歌声喫茶などの事業を行いますので、皆様の参加をお待ちしております。

地域防災活動として昨年は、新たに3ヵ年計画を策定し、災害図上訓練を予定していましたが、今年に延期といたしました。今年、地域の防災力を高めるためにもどうにかして行っていきたいと思います。

今年も中太閤山まちづくり地域振興会の「健康で明るい」「安全で安心なまちづくり」「住みよい地域のまちづくりをめざす」という基本理念を踏まえ、子供、高齢者を対象とした行事や学習活動を推進したいと思います。

最後に、射水市公共施設個別施設計画（素案）によりますと中太閤山コミュニティセンターの大規模改修等が令和3年度4年度に予定されています。また、射水市太閤山地区リノベーション計画が策定中であり、地域住民の意見が反映され、より一層、健康で明るい、安全で安心な、住みよい地域となるよう活動していきます。

末筆になりましたが皆様が健康でご活躍されることを祈念申し上げ新年のご挨拶とさせていただきます。



令和3年1月26日
中太閤山まちづくり地域振興会
会長 山本 満夫

コミュニティセンターからのお知らせ

ゆめ体操

2月8日(月)・22日(月)
午前10時30分~11時30分

☆参加費:200円
(おつりのないようお願いします)
☆持ち物:タオル・お茶・
内履き・マスク
(当分の間、中太閤山住民の方のみの参加とします。)

3月は1日(月)、15日(月)です。
※定員20名(初めての方も大歓迎です)

第4回 折り紙教室

2月18日(木)
午前9時30分~11時30分

☆講師:高島文枝
☆参加費:100円
☆締切:2月10日(水)
今年度、最終講座です。



民謡体操

3月6日(土)
午前10時~11時
☆講師:谷井睦子
☆参加費:無料
☆持ち物:タオル、お茶
☆締切:2月27日(土)
※定員15名



誰もが知ってる民謡に体操としての新しい振り付けをしたのが民謡体操です。民謡にあわせて楽しく体を動かしましょう。

<お知らせ>

◎小物作り体験教室「古布で作るおひな様」は都合により中止しました。

◎平成30年7月より始まった「学び通帳」ですが、今月で終了いたします。3年間、ありがとうございました。

<活動報告>



臨床美術講座 7/9



折り紙教室 10/15



パッチワーク教室 7/22



寄せ植え教室 12/14

新型コロナウイルス感染症により、住民の皆様との触れ合う機会を控えている現状ですが、今年度の生涯学習事業では楽しく充実した時間を過ごすことができました。来年度も「ふれあい」「学びあい」「結びあい」の場として、地域の皆様が楽しく学び続けることのできるコミュニティセンターを目指していきたく思いますので、気軽に参加してください。お待ちしております。

●●●中太閤山まちづくり地域振興会●●●

新健康ニュース第65号

発行人
会長 山本満夫

地域振興会では平成22年度より射水市と協力して、中太閤山地域のがん検診受診率を高め、がんの早期発見・早期治療を通して、健康な中太閤山を目指す運動を展開しています。



(今月のテーマ)

救急医が教える熱中症対策

真生会富山病院 原田樹

水やお茶より塩分がとれる経口補水液

熱中症対策は、「水分さえ摂っていれば大丈夫」と思っていないですか？実は、水やお茶だけ飲んでいても、熱中症になることはあります。「こんな症状が出たら要注意！」というサインと、万が一になってしまったときの対処法をお伝えしたいと思います。

熱中症ってどんな病気？その症状は？

私たちの体は、とても優れた保温庫です。冬の寒い日でも夏の暑い日でも、体温はあまり大きく変わりません。それは、私たちの体の熱を生産するシステムと、解放するシステムがバランスを保って、一定温度を作り上げているからです。熱中症とは、そのシステムのバランスが崩れて体温が著しく上昇することにより、全身に諸症状を引き起こす病態をいいます。熱中症になると高体温になりますが、それは風邪を引いたときのような体内からの発熱ではなく、外から熱を与えられたことによって、高温状態が作り上げられているのです。熱中症は3段階に分類されます。

I度（めまいや大量の発汗など）

めまいや立ちくらみ、生あくびが出る／大量の発汗がある／筋肉痛や、こむら返りが起きる
意識障害は認めない

II度（頭痛や嘔吐、集中力の低下など）

頭痛、嘔吐、倦怠感などがある／集中力や、判断力が低下する／第三者から見て、なんとなくぼーっとして、いつもと様子が違う

III度（意識障害など）

意識障害、肝・腎機能障害、血液凝固障害のいずれか一つを認める

若い人では、スポーツや屋外での作業などに伴う熱中症が多く、発症する人はたくさんいますが、重症例が少ないのが特徴です。逆に高齢者では、屋内で熱中症を発症することが多く、重症例が多いといわれています。(次のページに続く)



熱中症になったときの対処法は？

気をつけていてもなってしまうのが熱中症です。私たちの体は、無意識のうちに体温調整を行うため、大量の汗をかき、水分・塩分を失ってしまいます。さきほど紹介した3段階の熱中症の、それぞれの対処法をお伝えします。

I度熱中症への対処法

I度熱中症になってしまった時点で、すぐに涼しいところで休息をとり、水分と塩分を摂取する必要があります。大切なのは、早めの対処ということです。汗が出ている状態なら、日陰に入り、うちわなどで仰ぐと、気化熱によって体が冷やされます。また、血圧が低くなることもあり、目の前が暗くなることもあるので、足を高くして寝る姿勢がよいでしょう。水分補給は水やお茶ではなく、塩分を含んだものでなければ、症状の改善はあまり望めません。一般的なスポーツ飲料でも構いませんが、スポーツ飲料は塩分が少なく糖分が多すぎるため、大量に摂取することはあまりお勧めできません。経口補水液(ORSといいますが市販されていますが、自宅でも簡単に作ることができます。水1Lに対し食塩1-2g(小さじ1/2弱)、砂糖20-40g(大さじ2-4)を加えるだけです！

II度熱中症への対処法

II度以上の熱中症の場合には、病院受診が必要になります。基本的には自家用車の受診で問題ありませんが、けいれんを起こしたりして、明らかに意識がおかしい場合は救急車を要請しましょう。

熱中症にならないために、知っておきたい予防法

気温が高い、湿度が高い、風が弱い、放射熱があるという環境が、熱中症の発症リスクを上げます。屋外での活動の際には、熱中症を念頭に置き、こまめな水分・塩分補給や休息が必要です。先ほど紹介した経口補水液や水分とともに、塩飴をなめるなど、摂取方法は好みに応じてでも構いません。ご存じの方も多いかもかもしれませんが、経口補水液は決しておいしいものではありません。スポーツ飲料は塩分が少なく糖分が多いことはお話ししましたが、そちらのほうが私たちはおいしいと感じます。経口補水液は普段飲むと、非常にしょっぱく感じるのです。もし、経口補水液を飲んで「おいしいな」と思える場合は、体が脱水になっている状態だと考えられます。これも一つの目安と考えていただければよいと思います。また、経口補水液に限らず、みそ汁や昆布茶なども塩分やミネラルを多く含むため、予防効果があるのではないかとされています。熱中症予防をして、夏の季節も元気に乗り切りたいですね！



ご意見・ご感想は事務局まで 中太閤山コミュニティセンター内

☎ 56-4105, nakataikoyama@imizu-chiiki.jp