

暑くなり、熱中症、食中毒の発生するシーズンになりました。



「気温上昇」「高い湿度」に要注意!!

熱中症

気温が高い、湿度が高い等の環境では、体温が著しく上昇し熱中症が起こりやすくなります。労働、運動をする時、また乳幼児、高齢者は気をつけましょう。

また、熱中症は室内でも起きますので注意してください。

症状としては、軽度で立ちくらみ、筋肉痛、多量の発汗、中度で頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感などがあります。

以下のことを参考にして、熱中症を予防しましょう。

- ・通気性の良い服装で、帽子や日傘を使う
- ・のどが乾かなくても水分をこまめに補給する
- ・労働や運動をする場合には、30分に一度は休憩をする
- ・首や脇を濡らしたタオルで冷やす



食中毒

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあります。

家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人であったりすることから、風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。家庭での食事作りでの食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

☆食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

- ・調理の前には、丁寧に手洗いをする
- ・具合が悪い人(下痢、おう吐等)は、調理配膳等を行わないようにする
- ・加熱が必要な食品は、中心部まで加熱する
- ・調理器具は、十分な洗浄と消毒を行い、清潔にする
- ・冷蔵庫を過信しない
(残った食品は時間が経ち過ぎたら思い切って捨てる)

おたずね/健康増進課 ☎21-6829

ダニによる日本紅斑熱やツツガムシ病が発生しやすい時期になりました ～ダニに刺されないよう予防しましょう～

野山や畑、家の裏山等々へ出かけるときには、次のことに注意してください。

◎長袖、長ズボン、手袋などを着用し、肌の露出を少なくし、肌が出る部分には、除虫スプレーを噴霧すると効果的です。

◎山野から帰宅したら、すぐに肌や服についたダニを取り除き、着替えます。

(服はよく振ってダニを落とし、他の衣服とは別に洗濯してください。)

◎道路端、畑、墓など人が出入りするところは、下草刈りをしましょう。草の茂る草地に入り込んだり、地面に直接座り込んだりしないように注意しましょう。

また、体にマダニが固く咬みついているのに気付いたら、無理に自分で取ろうとせず、皮膚科などで取ってもらいましょう。ダニに咬まれた後に、発熱、発疹などの症状が出たら早めに医療機関で受診しましょう。

おたずね/健康増進課 ☎21-6829

平成31年度 介護予防サポーター養成講座 受講生を募集します

市では、地域の中で介護予防を広く普及・啓発していくために、介護予防サポーター養成講座を開催します。講座では、出雲市いきいき体操の指導方法や、介護予防や健康づくりに関する知識習得のための学習を行います。受講後は、地域で活動する住民主体の「通いの場」やサロン、出雲市の介護予防教室等で、運動等普及のためのボランティアとして活動していただきます。

日程 7月～12月の原則第2・第4木曜日 13:30～16:00

開催日	内容	会場
第1回 7月18日	開講式・講演	出雲弥生の森博物館
第2回 8月8日	①出雲市いきいき体操の指導方法 ②介護予防等に関する学習やグループワーク (計7回)	
第3回 8月22日		
第4回 9月12日		
第5回 9月26日		
第6回 10月10日		
第7回 10月24日		
第8回 11月21日		
第9回 12月12日	修了式	出雲市役所本庁

対象者 介護予防の運動等の普及活動に関心があり、全9回のうち5回以上の受講が可能な人

募集人員 40名程度

受講料 無料

申込期限 6月20日(木)

申込み・おたずね／医療介護連携課 ☎21-6106

出雲市

「通いの場」立ち上げ支援事業 参加団体の募集について

気心知れた友人や隣近所の仲間と介護予防や健康づくりの活動に取り組みませんか。市では、地域住民が身近な場所(集会所や個人宅等)に集まり、介護予防や健康づくりに取り組む「通いの場」の立ち上げをめざす団体を募集しています。

募集要件

- ・町内会等の小単位で、新しく健康づくりや介護予防の学びの場として活動すること(営利を目的とした活動でない)
- ・週1回、活動できること
- ・5人～15人程度の参加者がいること
- ・参加者の半数以上が、65歳以上の高齢者であること
- ・全参加者が可能な限り徒歩で体操を実施する場所に通えること
- ★体操が実施できる場所(集会所や個人宅等)が確保されていること
- ・事業終了後も引き続き地域住民の活動として実施すること

募集团体 6団体

事業の流れ

- 市へ申込
- ↓
- 「通いの場」立ち上げ支援 決定
- ↓
- 「通いの場」立ち上げ支援開始
(3か月間 週1回「出雲市いきいき体操」の習得)
↓市からリハビリテーション専門職を派遣
- 3か月後 地域住民の自主的な活動に移行
※市からリハビリテーション専門職等を派遣する支援があります。(年3回以内)



当事業により、平成29年度 4団体、平成30年度 5団体の「通いの場」が立ち上がりました。

申込み・おたずね／医療介護連携課 ☎21-6106