

大口町地域包括支援センター便り



暑ごもり熱中症に要注意!

昨年6月から9月に熱中症で救急搬送された高齢者の割合は、全体の約6割、発生場所は住宅が多いことが、消防庁の統計より発表されています。暑くなり始める今から対策をおこないましょう。

知らないうちに熱中症に…

暑くなると、こんなことはありませんか？

▽あまり暑さを感じない年齢とともに、体温調節機能が低下します。

▽あまり汗をかかなくなった発汗機能の低下により、熱がからだの外に出にくくなります。

▽身体が冷えるのでエアコンを付けない

室温が高いと、直射日光の下でなくても危険です。

▽トイレの回数を減らすため水分を控える

年齢とともにからだの水分量が減少するため、脱水状態になる危険があります。

熱中症予防のための5つのポイント

①涼しく過ごす工夫

新型コロナウイルス感染症

予防のため、窓を開けて換気をしつつ、エアコンの温度調節をしましょう。涼しい服装を心がけましょう。(綿、麻、ポリエステル素材がおすすめ)

②適宜マスクをはずす

マスク着用時、からだに負担のかかる運動や作業は要注意です！こまめな休憩を。

③こまめな水分補給

喉がかわく前に少しずつ、1日コップ6杯から7杯を目安に水分補給をしましょう。塩分補給も忘れずに。

④日頃からの体調管理

体温測定や健康チェックを習慣にすることで、新型コロナウイルス感染症対策にもなります。体調が良くない時は、無理をせず、十分な休養をとり、医療機関へ相談をしましょう。

⑤暑さに備えたからだづくり

暑くなり始める「今」から、無理のない程度に、運動に取り組みましょう。バランスの良い食事で、健康なからだを作りましょう。

3密を避けつつ、熱中症になりやすい方への目配りや声かけをして、みんなで熱中症もコロナも予防しましょう！

問合せ先 大口町地域包括支援センター

☎94-22227

大口町プロモーション通信

No.23

替地花まつり

4月8日の花まつりは、お釈迦様の生誕をお祝いする仏教の行事で「灌仏会」「仏生会」等ともいわれます。古くから日本に伝わる風習です。大口町でも各地域で花まつりがおこなわれていましたが、次第に継承者が減少し、大口町秋田区の替地は、伝統を守る数少ない地区となりました。

当日は、朝早くから地域の方が準備をし、参拝に見える方々に甘茶が振舞われ、お菓子が配られます。地



区によって、お釈迦様像のお世話の方法はさまざまですが、替地では集会所に安置され、地区の役員の方により管理されています。



地域に残る、伝統行事・お祭りの情報をお寄せください。

「#大口町大好き」インスタグラムへ
問合せ先 おおぐち宣伝部

☎22-6642



おおぐち宣伝部
Instagram