

火災について

11月9日から15日まで秋の全国火災予防運動が行われます。これを機に火災予防について再度認識して火災から大切な命、財産を守るよう心がけましょう。

下記の表は令和3年中に発生した火災件数をそれぞれ比較したのになります。 ※全国の数値は概数となっています

比較	全 国		長 野 県		佐久広域連合	
	原 因	件 数	原 因	件 数	原 因	件 数
総数	35,077件		774件		120件	
原因別	たばこ	3,017	たき火	123	火入れ	17
	たき火	2,725	火入れ	71	ストーブ	7
	こんろ	2,667	こんろ	32	たき火	6
	放火	2,305	たばこ	29	たばこ	6
	電気機器	1,799	ストーブ	29	排気管	6
	火入れ	1,650	電気機器	22	配線器具	4
	放火の疑い	1,554	放火の疑い	21	こんろ	2
	電灯・電話等の配線	1,445	電灯・電話等の配線	20	放火の疑い	2

火災件数や火災の原因は地域によって差があります。特に原因別として、全国では「たばこ」が多いのに対し、長野県や佐久広域では、「火入れ」や「たき火」が多く見受けられます。

火入れやたき火は、風の強い日避け、消火する道具を十分に用意し、その場から立ち去る際は水をかけ、消火できたことを確認しましょう。

暖房機器の取扱いについて

これからの季節、ストーブ、電気こたつなど暖房器具を使用する機会が増えてきます。使用する前には点検をし、下記の点に注意使用しましょう。



- ①就寝時、外出時やその場を離れるときは電源を切り、電源プラグをコンセントから抜いておきましょう。
- ②洗濯物の乾燥等には使用しないようにしましょう。
- ③スプレー缶やライター等を近くに置かないようにしましょう。
- ④ヒーター部分のお手入れをして、ほこりやごみが付着したまま使用しないようにしましょう。



電気ストーブ



電気こたつ

- ⑤壁や燃えやすいものから離して使用しましょう。

- ⑥布団や座布団、座椅子をこたつの中に押し込まないようにしましょう。

日頃から防火意識を高め火災を起こさないようにしましょう！

「お出かけは マスク戸締り 火の用心」 令和4年度全国統一防火標語

問い合わせ先 佐久広域連合消防本部 御代田消防署 (32) 0119 ※お掛け間違いにご注意ください。

介護のとびら

問い合わせ先

地域包括支援センター

(保健福祉課地域包括支援係)

(31) 2510

知っておきたい豆知識：「低温やけど」と「脱水症」

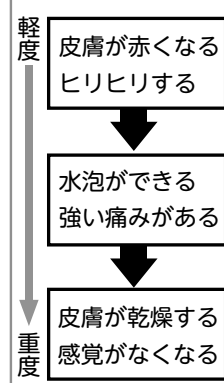
寒い時期になり、就寝時に電気毛布や湯たんぽなどを使用している方もいると思います。しかし、使い方を間違えると、低温やけどや脱水症になり、治療が必要になるおそれがあります。

低温やけど

44度から50度のものに皮膚が長時間触れ続けることで起こるやけどです。やけどの起こりやすさには個人差がありますが、就寝時など数時間かけて発症するケースがよくみられます。

低温やけどは、皮膚の深部でじわじわ進行するため、最初は痛みもなく大したことがないようにみえますが、時間の経過と共に皮膚が壊れるという特徴があります。日焼けのように皮膚が赤くなったりヒリヒリしたり、水泡や痛みが出たりします。さらに重症化すると、皮膚が乾燥し、皮膚感覚が失われてしまうこともあります。皮膚の深部組織にまで損傷が及んでしまうと、冷却しても壊死した組織を生じ

やけどの段階 程度の目安



脱水症

脱水症とは体内の水分が足りない状態のことをいいます。脱水になると、口の渇きや体のだるさ、立ちくらみなどの自覚症状のほか、皮膚や舌の乾燥、皮膚の弾力低下、微熱、食欲低下、脱力、意識障害、血圧低下、頻脈などが起きやすくなります。しかし、高齢者の中にはそのような症状が出ない方も少なくありません。

体内の水分が減少する理由は、排尿だけではありません。下痢や発汗、呼吸時にも水分は体外へと放出されています。そのため、こまめな水分補給が必要です。

1日に必要な水分量は、

体重60kgの成人の場合、食事を含めて2.5リットルといわれています。朝起きたときや汗をかく後、入浴前後や就寝前など、意識的に水分を補給するように心がけましょう。嚥下障害により水分摂取が困難な場合は、水分にとろみをつけて飲みやすくすることもできます。それでも水分補給が困難な場合は、主治医に相談するといでしょう。

冬を元気に乗り切るために

寒い季節は電気毛布や湯たんぽ、カイロやこたつなどが活躍しますが、低温やけどや脱水症といった危険も潜んでいます。低温やけどにならないために、電気毛布は寝る前に温めておき、就寝時は電源を切るようにしたり、長時間こたつにあたる場合は、温まってきたら設定温度を低くしたりし、体温より高い温度のものを長時間同じ場所に触れたままにしないようにしましょう。また、こまめな水分補給を心がけ、脱水を予防しましょう。

お知らせ

《11月介護予防教室》

11月11日(金)

午後1時30分～3時(予定)

会場 エコールみよた

「楽しく体を動かそう!」③

～上半身を鍛えて痛みと上手に付き合おう～」

講師 健康運動指導士

柳澤 和也氏

参加人数の把握、準備のため

事前申込制 としています。

《生活介護支援サポーター

(12期生)養成講座》

●令和4年度第8回

11月18日(金)

午後1時30分～3時30分

会場 役場2階大会議室

「健康寿命と運動習慣」

講師 佐久平整形外科

クリニック

田中 矢氏

養成講座は皆さまが始めた

い月から1年間、受講生として

講座を受けていただきます。

講座の受講は、3日前までの

申し込みが必要です。

※なお、新型コロナウイルス

感染症の状況により中止に

なる場合がございますので、

ご了承ください。

運用代行サービスいたします! twitter facebook Instagram Youtube Google Yahoo!

これから始めるWEB広告

こんなお悩みありませんか? WEB広告を出してみたいけど、何をすれば良いかわからない... 自社の商品・サービスをどうやってPRすれば良いかわからない... そもそも良くわからないし、忙しくてやってくれない...

様々な種類のSNS・WEB広告を一括サポートします!

どのくらい費用がかかるの? Q1 1ヶ月の目安 66,000円~ (税込) 一日1,100円~始められます! ※契約期間6か月以上の場合、6か月に満たない場合、初期費用が必要となります。

運用代行って具体的に何を? Q2 ●結果を分析し、予算の中で効率化します ●利用開始の手続き ●表示する広告原稿の制作 (※制作する内容により、別途お見積り) など

A/C 地域情報&広告株式会社 アイク 小諸市御幸町2-12-1 Tel.0267-23-4474 www.aic-ad.co.jp