

# 介護のとびら

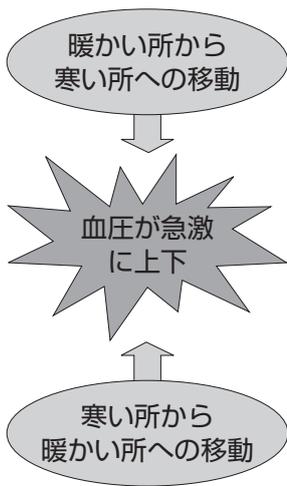
問い合わせ先  
地域包括支援センター 電話(31)2510

## 「ヒートショック」

〜ぐく身近に潜む危険「ヒートショック」とは?〜

本格的な冬となり、寒さも一段と厳しくなりました。この時期に注意しなければならぬのが「ヒートショック」です。これは温度が急激に変化することで、人体に悪影響を与え、危険な状態になることです。

典型的な例では、入浴する際に、暖かい部屋から寒い脱衣所に移動することで、血管が収縮して血圧が上昇します。直後、熱い浴槽に入ると、今度は血管が拡張して血圧が急激に低下。この血圧の変化によって、浴槽の中で意識を失ってしまいます。



温度変化の影響で血圧が急激に上下すると、心臓に大きな負担が掛かってしまいます。その結果、心筋梗塞を発症したり、脳の血管がダメージを受けて、脳卒中を発症してしまふことがあります。このようになり

スクは高血圧症や糖尿病、心臓病など患っている人に高く、特に注意が必要です。高齢者の死因としてあげられる疾患には心不全や脳梗塞、脳卒中がありますが、その根本的な原因にヒートショックが関与しているケースが多いと言われています。

### ヒートショックを防ぐにはどうすればいいのでしょうか?!

- ①住居の温度を一定に保ちましょう。  
↓低温となる場所、例えば脱衣所などに暖房器を置きましょう。
- ②お湯の温度を上げすぎないようにしましょう。  
↓具体的には41℃以下に抑えるのが望ましいです。  
こうした心がけてヒートショックを防ぎ、冬を乗り越えましょう。

ようこそ

## 町長室へ

茂木 祐司



春の訪れを告げる福寿草の花が咲きました。雪の中から芽を出し、花を咲かせる生命力は、感動的であり、私たちの心を和ませてくれます。

山や庭の樹木や草花は、厳しい寒さと雪の中で、凍っているようにも見えます。しかし、過酷な環境の下でも、その枝先には春に向けて硬くしまった小さな芽が、寒さに耐えて春の訪れを待っています。

いま日本の政治と経済は、歴史的にも激動のときを迎えています。国民の皆さまにとっては、景気でも雇用でも、国際的な環境という面でも、厳しい時代が続いています。日本という国の未来が、どこに向かつて進むべきなのか―その国民的な模索の時代なのかもしれません。

私自身も、政治にたずさわる一人の人間として、何をなすべきかが大きく問われているのだと認識しています。

何よりも、政治の信頼を早急に回復させなければなりません。昨年末の衆議院総選挙につづき、今年の夏には参議院選挙がたたかわれます。4月には佐久市長・市議選をはじめとする、重要な地方選挙も行われ、9月には御代田町の町議会議員選挙も予定されています。

国民主権を国是とする日本においては、国民の皆さまの権利の行使によってのみ、厳しい冬の時代を乗り越えて、政治の春を迎えられるのではないのでしょうか。

町長直通

ご意見をお気軽におよせください。  
ファックス (32)3141 メールアドレス moteki-y@town.miyota.nagano.jp



## KOMORO 小諸市

<http://www.city.komoro.nagano.jp/>



### 第9回 北国街道小諸宿のお人形さんめぐり

本町通り・ほんまち町屋館のほか、今年には本陣主屋も主会場に、相生町・大手・市町・荒町・与良の店舗や個人宅で、古今のひな人形やつるし雛が飾られます。イベントなど詳細は、お問い合わせください。

▼問い合わせ先 ほんまち町屋館 ☎25-2770  
ホームページ <http://www.machiyakan.com>

#### オープニングセレモニー

- ◆日時 2月23日(土) 午前10時～10時30分
- ◆場所 健速会館
- ◆内容 コカリナ演奏(りんどう会とその仲間たち)

#### ほんまち町屋館での体験教室(要予約・定員各24人)

- ▼申し込み先 本町りんどう会 塩川 ☎23-5852
- ①ちりめん干支の巳作り
  - ◆日時 3月4日(月) 午後1時～
  - ◆参加料 1,000円
- ②つるし雛のハイハイ人形作り(1体)
  - ◆日時 3月5日(火) 午前10時～
  - ◆参加料 1,300円

#### お人形さんめぐりガイドツアー(要予約・定員各30人)

- 北国街道歴史の道をご案内します。(2時間・無料)
- ▼申し込み先 小諸観光交流会館案内所 ☎22-0568
  - 本町コース
    - ◆期日/集合場所 3月1日(金)・3日(日)/大手門公園
    - ◆コース 出発(午前10時)→市町→養蓮寺→本町→光岳寺
  - 与良コース
    - ◆期日/集合場所 3月2日(土)/与良館
    - ◆コース 出発(午前10時)→虚子記念館周辺→小山庄→海応院

#### わら馬パレード

- ◆日時 3月2日(土) 正午ごろほんまち町屋館出発
- ▼問い合わせ先 小諸市高齢者クラブ連合会 ☎22-5550



## 軽井沢町 KARUIZAWA

<http://www.town.karuizawa.nagano.jp/>



### 旧軽井沢六本辻交差点で、欧米では普及している ラウンドアバウト社会実験を行っています



#### 【自動車の通行方法】

- 六本辻に流入する全ての道路が一時停止
  - 環道内を走行している車が優先
  - 左折し環道を時計回りに走行
  - 目的の方向へは、左折し走行してください。
- ※左折ウインカーを出してください。



自動車の場合

#### 【自転車の通行方法】

- 乗っている場合は、自動車と同じ扱いです。環道の外側を時計回りに走行してください。
- 降りた場合は、歩行者と同じとなりますので、歩道、横断歩道を通行してください。

【問い合わせ】軽井沢六本辻ラウンドアバウト社会実験協議会  
企画課 都市デザイン室内  
☎45-8185