

# ハンツウジャンプ!



## 2023原爆展 in 吉舎

広島医療生協 三次支部

三次市三次町 310-4 (県北事務所内)

TEL:(0824)65-6056 FAX:(0824)64-8445



## えのかわ訪問記



もう9月となりましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。今年は台風の到着が早かった気がしますが、これも温暖化のせいでしょうか。

訪問させていただいて一番びっくりしたことは、エアコンが使われていない家が多いこと!!です。使用されていない理由は様々あると思います。でも“熱中症になるのでは?”と心配です。

熱中症予防のためにエアコンはぜひ使用していただきたいです。冷えすぎて嫌い、という方は靴下や薄い腹巻などを活用されてはいかがでしょうか?

『一人だからエアコンを使うのはもったいない!』と思われる方もおられるかもしれませんが、室内温度が下がればそれ以上エアコンは冷やそうと頑張らないので長時間使われてもそれほど大きな電力は使用しません。というより、細かく付けたり消したりするよりは長時間つけっぱなしの方が電力量は下がります。サーキュレーターや扇風機を併用すると大きな部屋や複数の部屋でも快適に過ごせます。

よくご存じだとは思いますが、高齢の方は温度に対する感覚が弱くなって“暑い”と感じにくくなったり、体内の水分量が減少していたり、体温調節機能が低下していたり、のどの渇きを感じにくくなったりすることで熱中症にかかりやすくなっています。そして特に注意すべき点としては、“水分不足”が挙げられます。そのため夏の暑い時期は、意識的にこまめな水分補給が必要になります。

利用者さんが『水分はちゃんと摂っているよ。』と言われていても、実際には1日コップ3杯しか飲まれていなかったりします。1日1000~1500ml程度は飲んでいただきたいです。実際にいつも飲まれているコップにどれくらい水が入っているか測ってみるといいと思います。『そんなにお茶ばかり飲めない!』という方は、水分の多い食べ物を取り入れられるのもオススメです♪

あと塩分も必要です。汗はかいていないと思われるかもしれませんが、人間は普通に生活しているだけでも不感蒸泄(ふかんじょうせつ)といって体から少しずつ水分が出ています(700~900mlも!)汗で水分と塩分が出ていくので“水分と塩分を摂ってください!”といろいろなメディアで言われているのです。

“水分と塩分を摂ってください!”と言いましたが、高血圧や心臓に病気のある方、腎機能のすごく悪い方は先生にどれくらいなら摂っても大丈夫か確認されてからの摂取をお願いします。

この文章を読まれた時はもしかしたら少し涼しくなっている頃かもしれませんが、来年の夏に備えて頭の片隅に置いておいていただければ幸いです。(中元)

在宅介護、療養のご相談は、えのかわへ

TEL 0824-64-8444



今年も8月6日が近づいてきました。7月10日から7月17日まで高校生が描いたヒロシマ原爆の絵画展を『県北平和を願うネットワーク』として“よっしゃ吉舎”で行いました。

昨年2月24日にはじまったロシアによるウクライナ侵略は終わりが見えないばかりか、核兵器の使用すらほのめかす事態となっています。

7月16日には広島市立基町高校 普通科 創造表現コースで被爆体験証言者とともに『原爆の絵』を制作された原田真日瑠さんにギャラリートークをリモートで行って頂きました。

製作段階での原爆の光の表現など証言者の方と話し合いながら工夫したといった話を聞くと、展示だけ取り組んだときとは違った心への響きがありました。

大学生となられた原田さんも話されていましたが、

『時と共に人々の関心度も薄れ、忘れてしまいます。広島・長崎と縁のない方はなおさらです。だからこそ発信し続けていきたい』

と、力強い言葉がありました。

“核兵器のない世界”を実現しましょう!!

(藤木)



## 2023国民平和大行進



## 元気になれるよ! きてみんなさい!

元気に長生きできるコツ、一緒に実践してみませんか?

### 今月のテーマ

“転倒予防” ~座ってできるよ 足の運動~

日時: 9月22日(火) 11時~12時

場所: 県北事務所 組合員ルーム

- ・足爪に不安のある方
  - ・体調に不安のある方 **無料相談受付中!**
- ※事前にご連絡下さい♪

