かわら版 プラス

消防協力者感謝状贈呈式
3人の迅速な救命処置が人命を救う

恵庭市消防本部は1月9日、人命救助を行った岩田健吾さん（恵庭柏陽小教諭）、吉田聡史さん（北広島市西の里小学校教諭）、金子英里さん（恵み野小学校養護教諭）の3人に対する感謝状贈呈式を行いました。

昨年10月1日午前、共同住宅の階段踊り場で男性が意識を失い心肺停止状態に陥りました。その場に居合わせた金子さんが心肺蘇生を行い、吉田さんが119番通報、岩田さんがAEDを操作して救急隊員が到着するまで救急救命措置を続けました。男性は救急隊員到着後に意識を回復。男性はドクターヘリに引き継がれ病院で治療を受けた後、後遺症もなく無事に退院することができました。

海老康浩消防長は感謝状を贈呈後、「3人の迅速な救命処置と連携、判断など勇敢な行動のおかげで1人の命が救われたことに大変感謝をしています。本当にありがとうございました」と感謝を述べました。

心肺蘇生を行った金子さんは「とにかく、やるべきことをやりました。私たちのほかにも、誘導など手助けしてくださった方がたくさんいました。その方たちにも感謝しています」と振り返りました。

（編集部　大谷）

まちライブラリー MACHI LIBRARY
わたしの「生活史」

まちライブラリー@ちとせの文章教室「書くまちライブラリー」の参加者による作品を掲載します。教室参加ご希望の方は下記までご連絡ください。

#10 マラソン人生

原　明（74歳・会社役員）＝千歳市

54歳からマラソン（道マラ）を毎年、メインレースに位置付け、練習として他の大会に出場。2011年8月、3度目の挑戦で初めて完走し喜びもひとしおでした。

この間、膝やアキレス腱（けん）を痛めるなどけがに泣かされました。50～60代のころは、回復も早く「走りながら治すもんだ」ぐらいにしか考えませんでした。しかし昨年は春先からアキレス腱の調子が悪く、7月に炎症が悪化。道マラは断念、他の大会も出られませんでした。

その後少しずつ練習を再開。そんな中、2月に東京・立川市で開催のきさらぎマラソン・in国営昭和記念公園2024を見つけました。箱根駅伝予選会のコースです。フルマラソンは難しいので10キロでエントリーしました。

マラソンで努力する大切さを学びました。この大会を復活のきっかけに走りたいと思います。今年は後期高齢者の仲間入り。無理せず、道マラ完走を目標に頑張ります。

まちライブラリー@ちとせ
千歳市末広6-3
アルファ千歳ビル1階

登録料500円で、どの地域に住む方も会員登録が可能。2週間3冊の本の貸出や、館内でのイベント開催、Wi-Fiなどの設備を利用できます。
【営業時間】10:00～20:00（火曜定休）　【問合せ】TEL0123-21-8530

冬場の体調管理をポイントを知って寒い季節を乗り越えましょう！

高齢者の暮らしを支える総合的な相談窓口
千歳市地域包括支援センター　きずな

マスコットキャラクターの「みーま」と「もーる」です！

これから冬本番となり、一段と寒くなってきます。今回は冬場に起こりやすい健康面の危険性についてお話し、体調管理のポイントをお伝えします。

①こまめな水分補給をしましょう　～脱水～

高齢者は冬場も夏場と同じように脱水に注意が必要になってきます。理由として、冬場は乾燥しがちであるため吐く息や皮膚から放出される水分量が増加し、汗をかかなくても体内の水分が失われる可能性があります。またエアコン等の使用によりさらに室内の湿度が下がり、脱水症状を起こしやすくなります。

気をつけておきたいこと

❶水分をこまめに取る　❷室内の加湿を適度に行う

冬は水分補給の回数が少なくなりがちですが、のどが乾かなくてもコップ1杯程度の水分をこまめに飲むようにしましょう。お部屋の湿度は50～60%が適切です。加湿器を使用したり、室内に洗濯物を干したりして室内を加湿する事が大切です。

②急激な温度変化に注意しましょう　～ヒートショック～

暖かい部屋から寒い部屋へ移動した場合、冬場は特に急激な温度変化があります。その際ヒトの身体は、熱を奪われまいと血管は縮む事で、血圧が上昇します。逆に暖かい部屋に移動したり、お湯につかると血管が広がる事で血圧が下がります。この様に血圧が何回も変動することになります。血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして、体に負担がかかる現象のことを「ヒートショック」といいます。血圧の変動は心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳梗塞など発症する可能性があります。東京都健康長寿医療センター研究所の報告によると、急激なヒートショックに関連して入浴中に急死したと推定される数は年間17,000人にも及びます。

気をつけておきたいこと

❶寒暖差の大きい場所をできる限り少なくする
（脱衣所やトイレにおいて小型ヒーターで暖める）
❷お風呂の湯温に注意する（40℃以下）
❸可能であれば、入浴の時間を家族に伝えるといった対応をする

日中はまだ外気温が暖かい環境でもあるので、脱衣所や浴室、トイレがそれほど冷え込まないこともあり、温度差への適応がしやすくなります。血圧が大きく変動しない事が大切になってきます。そのためには室内の温度差をなるべくなくしたり、身体に負担の少ない入浴方法を心がける事が必要になってきます。

千歳市内の相談窓口

- 東区地域包括支援センター　TEL 40-6516
- 西区地域包括支援センター　TEL 42-3131
- 北区地域包括支援センター　TEL 25-8180
- 南区地域包括支援センター　TEL 22-5188
- 向陽台区地域包括支援センター　TEL 48-2848

ちゃんと は地域の方々を中心とした独自のポスティングシステムで、毎週各ご家庭にお届けしています。
配布地域内でお手元に届いていない場合はお届けしますので、お気軽にご連絡ください。　ちゃんと編集部 TEL.0123-27-0911

怪盗ちゃんとからの挑戦状 解決編

ちゃんと1月12日号に掲載された「怪盗ちゃんとからの挑戦状」君は解けたかな？答え合わせをするよ！

ナンバープレイス

7	4	9	3	8	1	2	5	6
6	3	5	7	9	2	4	8	1
2	8	1	6	4	5	3	7	9
9	2	8	1	3	7	5	6	4
4	5	3	9	6	8	7	1	2
1	7	6	2	5	4	8	9	3
3	6	4	5	7	9	1	2	8
5	9	2	8	1	3	6	4	7
8	1	7	4	2	6	9	3	5

クロスワードパズル

答え　フユゴモリ（冬ごもり）

コ	タ	ツ		キ	ワ	ミ
ウ		リE	ク	エ	ス	ト
モD	チ		ス	フA	レ	
リ	ヨ	ウ	リ		モ	ク
	キ	チ		サ	ノ	ウ
サ		ユB	デ	ン		コ
サ	ト	ウ		ゴC	ボ	ウ