

健康一丁目一番地

けんこう・いっちょうめ・いちばんち

こんにちは。柏市風早北部地域ふるさと協議会(総務部)です。

今回から地域での健康づくり推進を目指した「本ミニコミ誌」を発行(不定期)し情報発信をします。是非ご一読ください。

* * * * *

6月13日の柏市メール配信サービスでの通報内容を基にした記事です

厳しい暑さを迎えますこれからの季節は、**熱中症**など**身体**への影響が心配されます。

特に高齢者は、**一般的に**のどの**渇き**を感じにくいといわれているため、**脱水状態**に陥りやすく、**認知症**と似た**症状**が出る場合があるそうです。また、**認知症**のかたは**症状悪化**も指摘されています。

- ◆ **こまめな水分補給**
 - ◆ **必要に応じてエアコン・扇風機の使用**
 - ◆ **日陰やクーリングスポット※で休憩する**
- などの対策をし、より快適な夏を過ごしましょう



※柏市の今夏のクーリングスポット(シェルター)が公表されました

5月1日付の柏市広報によりますと、夏の暑さ対策として、市内各地にクーリングスポットが設定されました。今年は以下の①～④の施設が当風早北部地域の指定場所となっています。なお、ウェルシアさん以外は「警戒アラート発信」がスポット開設の条件です。

- ① 沼南庁舎(沼南支所) 1階ロビー 月～金の午前8時半から午後5時 15分
- ② いこい荘のロビーと講座室 月～土の午前9時半から午後4時
- ③ 動物愛護ふれあいセンター 月～金の午前8時半から午後5時 15分
- ④ ウェルシア薬局沼南店の薬局待合室 月～日の右記の時間帯になります(ウェルシアさんの収容者数は2名です)

■ 上記4施設以外に、沼南庁舎2階郷土資料展示室脇の「市民交流サロンスペース」もシェルターとして日中なら土日利用も可能。

月曜日～土曜日
午前9時00分～午後9時00分
日曜日・祝日
午前9時00分～午後1時00分
午後2時00分～午後6時00分

上記施設はすべて、収容者に限りがあります。またウェルシア薬局や市民交流サロン以外は、平日日中のみの開放になります。この他のショッピングモールのスペースである「アリオ柏」「道の駅しょうなん」さらには、各地のスーパーやコンビニのイートインスペースなども、シェルターとしての公の指定はないですが、各自の判断で利用が可能ですので、対象として活用できる施設はどこか?を広くとらえ、いざという時は行動しましょう。