

## 全国大会出場

第57回全国道場  
少年剣道大会  
(東京都千代田区)

いり えじゅうしろう  
**入江十司郎さん**  
(藤浪中学校2年生・  
喜楽町)



出場種目 剣道

令和5年度全国高等学校総合  
体育大会柔道競技大会  
第72回全国高等学校柔道大会  
(北海道札幌市)

かな や きりゅう  
**金谷桔龍さん**  
(星城高等学校3年生・唐臼町)



出場種目 柔道

2023年全日本卓球選手  
権大会(マスターズの部)  
(千葉県流山市)

いわた まさひで  
**岩田正秀さん**(本町)



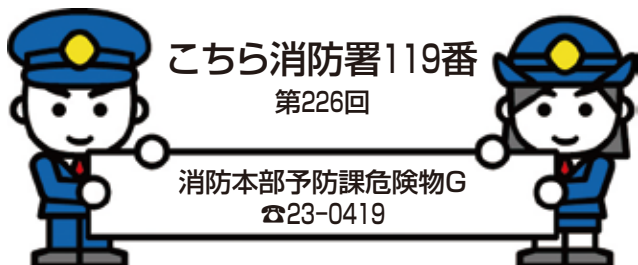
出場種目 卓球

2023年全日本卓球選手  
権大会(マスターズの部)  
(千葉県流山市)

おだたかし  
**小田幸士さん**(越津町)



出場種目 卓球



### 火遊び・花火による火災の防止

子どもの火遊びや火災による子どもの死傷事故が後を絶ちません。痛ましい事故を無くすためには、日常生活で火を使う機会を捕らえて、正しい火の取り扱いや火の恐ろしさについて教えることが大切です。

#### 子どもの火遊びによる火災の特徴と対策

大人がいない時に発生することが多く、そのために火災の発見が遅れ、火災が大きくなる場合があります。もし、火災が発生したら、真っ先に危険にさらされるのは幼い子どもたちです。親や周囲の大人が次の点に注意を払うとともに、日頃から子どもたちに火の恐ろしさと火災予防の大切さを教え、理解させておきましょう。

#### 大人が注意すべきこと

・マッチやライターなどは子どもの手の届くところに置

かない。

- ・子どもだけで火を取り扱わせない。
- ・子どもが火遊びしているのを見かけたら、注意してやめさせる。
- ・子どもだけを残して外出しない。



日本の夏の風物詩といえば花火です。夕暮れになると、色とりどりの花火が私たちを楽しませてくれます。

しかし、安易な取り扱いをすると火災や火傷などの原因となることがあります。花火遊びにもルールがあります。次のことに注意をしましょう。

- ・風の強い日は避ける。
- ・燃えやすい物がない場所でする。
- ・注意書を必ず読む。
- ・水の入ったバケツなどを用意する。
- ・子どもだけで花火をしない。
- ・大きな音が出るような種類の花火は夜中にしない。
- ・ゴミは必ず持ち帰る。
- ・道路や庭を汚さないよう後片付けも忘れずをお願いします。

火災や火傷などの事故が起こらないよう十分注意して、楽しい夏の思い出を作りましょう。

# いつ来るか分からない災害に備えましょう

問合せ 危機管理課危機防災G ☎55-9594



## 9月1日(金)は「防災の日」 8月30日(水)～9月5日(火)は「防災週間」

「防災の日」は、大正12年に関東大震災が起きた日です。「防災週間」は、台風、地震などの災害についての知識を身につけ、備えをしてもらうために定められました。この機会にご家庭において防災・減災について話し合い、災害に備えましょう。

また市では、第3日曜日を「家庭防災の日」としています。日ごろから、いつくるかわからない災害に備えましょう。

### 身近な対策の例

・保存のきく食品や水等の家庭用備蓄品を最低でも1週間分は備えておきましょう。

・住民1人ひとりの避難計画である  
**マイ・タイムライン**を作成してみましょう。



- ①自宅(周辺)の状況は?
- ②いつ避難する?
- ③避難する場所は?
- ④避難するときにもっていくものは?

など、災害発生前から事前に考えておくことが大切です。作成後は、目のつきやすい場所に置き、災害発生後の速やかな避難行動に役立てましょう。

※マイ・タイムラインの様式は、「つしま防災ポータル」からダウンロードできます。



### 災害対策をお手伝いする市の取り組み

市では災害対策の一環として、飛散防止フィルム貼付事業および家具転倒防止金具取付事業を無償で行っていますので、ご利用ください。

#### 飛散防止フィルムの貼り付け

飛散防止フィルムはガラスの飛散を抑制し、ガラスの飛散による怪我のリスクを減らすだけでなく、避難経路の確保にも効果が期待できます。

#### 家具転倒防止金具の取り付け

阪神・淡路大震災では、建物自体の被害がない場合でも、多くの家で家具の転倒・落下による怪我の被害が出ました。また、倒れた家具により、部屋の出入口がふさがれ避難が困難になることも考えられます。家具転倒防止金具を取り付けることで、家具の転倒による怪我のリスクを減らし、避難経路の確保にもつながります。

### 指定緊急避難場所や指定避難所について

市では、市内8小学校が指定緊急避難場所、指定避難所となります。普段から最寄りの避難場所と経路を確認しておきましょう。

#### 指定緊急避難場所

災害の危険から命の安全を確保するため、緊急的に避難することを目的とした施設・場所のことです。

#### 指定避難所

災害の危険性がなくなるまで、必要な期間滞在・生活することを目的とした施設のことです。

### 立退き避難について

以前は、避難情報が発令されたときに体育館などの指定緊急避難場所へ立退き避難をすることが原則でした。

しかし近年は、条件次第では自宅や親戚、知人宅に避難することもできるようになりました。ぜひ一度条件を確認して、安全と快適を兼ね備えた空間へ、早い段階での避難を検討してください。

※詳しくは、「つしま防災ポータル」をご覧ください。



### 「防災ほっとメール」などの情報活用を!

防災ほっとメールでは、避難情報が発令された際に、携帯電話等のメール機能を使って情報を受け取ることができます。また、LINEでも災害情報を配信しています。下記二次元コードから登録をお願いします。



◀防災ほっとメール



LINE ▶

メール機能を使用できない方には、固定電話やFAX、もしくはSNSで配信するサービスも実施しています。

他にも、クローバーテレビのL字放送や「エフエムななみ」(FMラジオで77.3MHz)等でも情報が入手できます。

### サイレン吹鳴のお知らせ

市では、防災の日に、防災訓練の1つとして県が行う「あいちシェイクアウト訓練」にあわせて、サイレン吹鳴を次のとおり実施します。

日時 9月1日(金) 正午

吹鳴場所

市消防本部

市消防団(各分団車庫)

吹鳴方法

サイレン(1回)45秒





# すべての住宅に**住宅用火災警報器**の 設置は**義務化**されています!

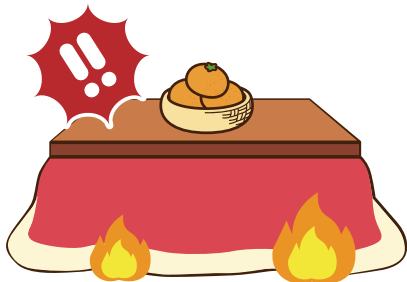
問合せ 消防本部予防課 ☎23-0419

## 「まさかの!火事」

## **住宅用火災警報器**で助かる命があります。

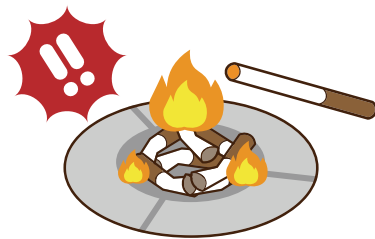
**奏功事例** 出火の原因は日常生活の身近に潜んでいる!事例を3件紹介します。

①1階居間のこたつの消し忘れ  
で出火。2階で就寝中の居住  
者が階段の住宅用火災警報  
器の鳴動で気づき**通報・避難**  
できた。



②鍋を火にかけたままその場を  
離れたところ、室内に煙が充満  
し住宅用火災警報器が鳴動し  
た。警報音に気づき**早期に対処**  
でき、火災には至らなかった。

③就寝中、住宅用火災警報器が  
鳴動、目を覚ますとテーブル  
上の灰皿周囲から出火してい  
るのを発見。**初期消火でき、被  
害を最小限に抑えることがで  
きた。**



住宅火災における死者の約7割が65歳以上の高齢者です。

## **住宅用火災警報器補助金制度** ぜひ利用ください!

**受付期間** 令和6年3月29日まで

1個につき住宅用火災警報器購入費用の2分の1に相当する額を補助します。

※上限は3,000円 ※取り付けも支援します。

**対象** 65歳以上で市内に住所を有し、ひとり暮らし老人登録を受けている方

※ひとり暮らし老人に登録していない方は高齢介護課(市役所1階)で登録してください。

**申込** 市ホームページをご覧ください。問い合わせ先へご確認ください。

あと約半年!



### 取り付けもお手伝いします

住宅用火災警報器の取り付けが困難な高齢者や、障がい者世帯を対象に消防職員がお宅を訪問し取り付けをお手伝いします。ただし、電気工事が不要な機器に限ります。取り付けをする住宅用火災警報器はご自身でご用意ください。



▲詳細はこちら

## 院長 コラム

一緒に考えましょう  
健康のこと  
医療のこと

81



市民病院 院長 神谷里明

### 多様性の尊重

1人ひとり考え方も違うし、好みも異なります。現代社会ではその違いがあることを認めることが必要だと言われています。かつては1つの方向にみんな同調しなくてはいけないという考えに縛られていることが多かったです。また違いを表明することがはばかれる社会でした。まだ日本においては人と違うことをしたり話したりすることがすべて許される状況にはなっていませんが、少しずつ自分が他の人と違うことを表に出してもよいという考えが許される社会になってきているのでしょうか。

今話題になっている「LGBT」、「夫婦別姓」、「同性婚」なども1人ひとり考えが違ってよいし、実際異なると思います。異なる意見、考えが出た時に頭から否定する人がいますがそれでは話は先に進みません。お互いの考えを認めたくて今後どのように対応するのが良いか決めていく必要があります。

目を外に向ければ多くの国で個を尊重しそれぞれの異

なった考え、好みをある程度許容する社会となっています。どこまで自分と違うことを許容できるのかは社会の成熟度の1つの指標かとも思います。日本社会が自分と他人との違いをどこまで許容できるように成長していくのかは、他人事ではなくわたくしたち1人ひとりが、今もそしてこれからも考えていくことで決まってくると思います。まず1人ひとりが(大人も子どもも)個として尊重され、それぞれが異なる考えを持っていることを認める必要があります。自分と異なる考えをどこまで認められるか(考えを変える必要は必ずしもないと思います)。わたくしもどこまでできるかは自信がありませんが、努力して幅を広げていきたいと考えています。



## 市民病院公開講座

問合 市民病院地域医療センター  
☎28-5151 内線3410

### 正しい手洗いで食中毒予防

手洗いの目的は、手から汚れを落とし清潔にすることです。しかし、食中毒事故のほとんどは、手洗い不足が原因で起こっています。今回は、食中毒予防に重要な正しい手洗いの効果と方法についてわかりやすく説明します。

日時 8月3日(木) 午後2時~3時

講師 市民病院感染管理認定看護師

### このごろ、階段や上り坂で息が切れませんか

日常の階段や上り坂で息が切れる場合には、呼吸に関する何らかの障害があるかもしれません。今回は、息切れを少なく過ごすために、肺についてわかりやすく説明します。

日時 8月10日(木) 午後2時~3時

講師 市民病院呼吸器内科医師

場所 市民病院2階講義室  
参加費・申込 不要

対象 どなたでも  
(当院に通院していない方も参加可能)



## 心臓リハビリテーション

津島市民病院  
循環器内科主任医長びん  
奈理

## 心臓リハビリについて

心臓リハビリテーション(心臓リハビリ)とは、心臓病の患者さんが、体力を回復して自信を取り戻し、快適な家庭生活や社会生活に復帰するとともに、再発や再入院を防止することを目指して行う、総合的活動プログラムのことです。急性心筋梗塞や心不全など、心臓病を発症し入院すると、心臓の機能低下に加えて、しばらく安静を強いられるため、体力が低下してしまいます。さらに、突然心臓病を発症したことで、今後の生活でどの程度動いていいのかわからない、という強い不安が生じます。また、心臓病を一度発症してしまうと、同じ病気を繰り返してしまう危険性が高いので、再発予防の取り組みが非常に重要となります。

## 心臓リハビリはどんな病気が対象になるの？

心臓リハビリの対象疾患は、医療保険制度により定められた、急性心筋梗塞、狭心症、慢性心不全、心臓術後、大血管疾患、末梢動脈疾患、経カテーテル大動脈弁置換術後の7つの疾患群です。

## 心臓リハビリはどんな効果があるの？

心臓リハビリには下記のような効果があることが分かっており、薬を飲むだけでは得られない効果があります。

## ①運動能力の改善

運動耐用能(持久力)や筋力が改善し、自覚症状が生じにくくなり、行動範囲が広がります。

## ②動脈硬化の改善・予防

運動療法や生活習慣指導により、動脈硬化の原因となる病気(糖尿病、脂質異常症、高血圧等)のコントロールが改善し、全身の動脈硬化の進行抑制につながります。

## ③自律神経機能の改善

不整脈が減り、血圧変動も改善します。

## ④血管内皮細胞機能の改善

血管が広がり、手足が温かくなり、血栓予防効果もあります。

## ⑤その他の効果

運動することで抑うつや不安感が改善し、気分が晴れやかになります。

上記のような効果が得られることにより、生活の質の改善、心疾患の再発や悪化を予防できること、すなわち健康寿命が延長することが分かっています。

## 実際どんなことをするの？

当院の場合、3カ月間の外来心臓リハビリを続けてもらっています。医師によるリハビリ前診察を受診後、リハビリテーション室にて運動療法を行います。その日の体の状態を確認しながら、安全に進めていきます。ウォーミングアップ後、自転車エルゴメータやウォーキング等の有酸素運動、筋力トレーニングを患者さんに合わせた適切な強度で施行していきます。運動療法と合わせて、月1回管理栄養士による栄養指導が受けられます。食事内容、採血データ、尿検査を確認しながら推定塩分量を測定し、心臓に配慮した適切な指導を実施しています。

## 終わりに

入院していない方でも、条件を満たせば外来心臓リハビリに参加することができます。気になる方は、一度かかりつけ医に相談してみてください。一緒に健康寿命を延ばしましょう！

特集ページでも心臓リハビリテーションについて紹介しています。あわせて読んでみてください。

