



# 健康づくり応援通信

健康づくり課 ☎ 21-0267

## 知っておこう！熱中症予防のために

気象庁の発表によると、今年の夏も気温が高い見通しです。暑くなると気になるのが熱中症。そこで大切なのが、暑さに負けない体づくり「暑熱順化」。暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。今のうちから意識して、熱中症を防ぎましょう。

### 暑熱順化に有効な対策

日常生活の中で、運動やストレッチを取り入れ体を暑さに慣れさせましょう。

- ①ウォーキング 1回30分、週に5回
- ②サイクリング 1回30分、週に3回
- ③筋トレ・ストレッチ 1回30分、週5回～毎日程度

### ※高齢者は特に注意が必要です。

- 1 体内の水分が不足しがちになります
- 2 加齢により、のどの渇きに対する感覚が鈍くなります。
- 3 暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

### 予防方法

- エアコン等で温度をこまめに調節
- 外出時には日傘の使用、帽子の着用、水筒用意
- 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす
- のどが渇いていなくてもこまめに水分・塩分補給（1日あたり1.2Lを目安に）



## “地域医療はまちづくり”～持続可能な地域医療体制の構築と維持に向けて～

### 高梁市で働く地域枠医師について Vol.1

岡山県では岡山大学等の医学部に地域枠を設け、卒業後に県内の医師不足地域へ派遣する制度を実施しています。市内医療機関へ今年度は新たに2名が派遣されています。

#### ●高梁市にきた感想

生まれも育ちも岡山ですが、高梁市に来るのは今回が初めてで、一番に自然豊かな印象を受けました。成羽病院近くのご飯屋さんには行きましたが、他の施設や観光スポットにはまだ行くことができていないので、これからいろんなところを巡ってみたいです。

#### ●勤務しての感想

スタッフや患者の皆さんが、私のことを受け入れてくれていると感じられて、仕事をしやすい環境だと思います。また、大学時代の知り合いや予備校での同級生が同じ職場にいるので、とても心強いです。

#### ●医師としてのやりがい

患者さんとのやり取りの中で、私の話を聞いてくれたことによって、元気な姿が見えるようになったときや、良い結果が出てよかったと喜んでくれたときに、やりがいを感じています。

#### ●今後の抱負

将来は、急性期から慢性期まで、一人の患者を通して診ることのできる医師になりたいと思っています。また、患者さんと接する中で、患者さんだけでなく、その家族の方とも信頼関係をしっかりと築いていきたいです。



【成羽病院】  
金美世 医師  
岡山大学卒業  
(内科専攻)

健康づくり課 ☎ 21-0304

過去の取り組みの経緯や内容は、市ウェブサイト「高梁2025～地域医療の高梁モデル構築に向けた100の検討とアクション～」をご覧ください。



## 高齢者の困り事などについてご相談ください

地域包括支援センターおよび地域の在宅介護支援センターでは、高齢者宅への訪問を行い、高齢者の困り事について相談を受けたり、認知症予防や介護予防についての情報提供をしたりしています。

気になる事があればお気軽にご相談ください。 高齢者支援課地域包括支援センター ☎ 21-0300



### 相談窓口

| 主な担当区域 | 名称         | 電話番号             | 住所        |
|--------|------------|------------------|-----------|
| 全域     | 地域包括支援センター | ☎21-0300 (高梁市役所) | 松原通2043   |
| 成羽地域   | 成羽ステーション   | ☎42-3211 (成羽地域局) | 成羽町下原606  |
| 川上地域   | 川上ステーション   | ☎48-2200 (川上地域局) | 川上町地頭1822 |
| 備中地域   | 備中ステーション   | ☎45-2211 (備中地域局) | 備中町布賀29-2 |

※次の地区の皆さんは、各事業所にご相談ください。

### 相談窓口

| 担当地区  | 事業所名                                      |
|---|---|
| 御前住宅 伊賀町 頼久寺町 奥万田町 和田町 向町 寺町 荒神町 甲賀町 八幡町 柿木町 大工町 間之町 鍛冶町 下町5 南町 中間町 鉄砲町 弓之町 松原通 東町 栄町 正宗町 旭町 浜町 大久保 山之上 玉坂 楢井 玉川町 落合町阿部 | ゆうゆう村在宅介護支援センター (南町73) ☎22-6308           |
| 内山下 川端町 本町 新町 小高下町 御前町 石火矢町 中之町 片原町 下町1～4 落合町近似 川面町 高倉町 津川町   | 白和荘在宅介護支援センター (高倉町大瀬八長2663-1) ☎22-9363    |
| 上谷町 下谷町 原田北町 原田南町 横町 中原町 段町 河内谷 広瀬 宇治町 松原町 落合町福地 落合町原田 成羽町 (中野 吹屋)  | 在宅介護支援センターグリーンヒル順正 (松原町神原2281-8) ☎23-1230 |
| 有漢町 中井町 巨瀬町   | 高梁市社会福祉協議会在宅介護支援センター (向町21-3) ☎22-7244    |

私たちに  
おまかせください



ゆうゆう村在宅介護支援センター 小林加奈さん



白和荘在宅介護支援センター 福田恵美さん



在宅介護支援センターグリーンヒル順正 平松智布美さん



高梁市社会福祉協議会在宅介護支援センター 齋藤巧次さん

**省エネ基準の厳格化 / エアコン 2027年問題!!**

**同一メーカーのエアコン (指定機種) 2台同時購入で 20%OFF**

【エアコン2台同時購入割引の組み合わせ】

- 1台目: 節電効果「大」の省エネエアコン
- 2台目: 節電効果「大」か「フィルター自動清掃」のいずれか

2台のうち「安い方」のエアコンが 20%OFF

ゆめタウン高梁1F ☎(0866)22-8500 店休日のお知らせ: 5/13日(水)・5/20日(水)

(広告) 広告の内容については広告主へお問い合わせください