



— Forever in My Town! —

## いつまでも 住み慣れた金山で

Part.9

— Enjoy My Life! —

■自立した生活を送るために  
「にこにこ訪問」事業

高齢になつてのひとり暮らしや、夫婦だけの世帯だと、自宅での生活を続けられるか不安だ…という方も多いはず。これから、住み慣れた金山で生活していくために、まず一番大事なのは、自分でできることを維持すること、できなくなったことを再獲得すること（自助）です。そのためには、介護予防運動やリハビリテーションが効果的です。

それでもできないことは、親戚やご近所に手助けをお願いすることが必要です。いわゆる「お互い様」の精神（互助）。また、町で

は社会福祉協議会から派遣される生活管理指導員（ヘルパー）が訪問する「にこにこ訪問」があります。家の掃除や片付け、洗濯、調理、買い物、用事代行、受診の付き添い等、身近な支援をしてくれます。

|        |                                                                            |                  |
|--------|----------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 利用できる人 | 65歳以上の方のひとり暮らし高齢者等で、<br>①日常生活において支援を必要とする方（総合事業の事業対象者等）<br>②要支援1及び2と認定された方 |                  |
|        | 利用回数                                                                       | 週1～2回 ※月1回から利用可能 |
| 料金     | 229円<br>【1時間】                                                              | 291円<br>【1時間30分】 |

※通帳の預かりや預金の引き出し等はできません。自立支援のためのサービスですので、ご本人ができないところを限定して支援します。また、上記及び要介護の認定を受けている方は、みすぎ荘等事業所の訪問介護（ヘルパー）サービスも利用できます。

金山町地域包括支援センター  
（役場健康福祉課内）  
☎ 52-3035

町立金山診療所だより

## ほっとクリニック vol.126

熱中症に気をつけて！

町立金山診療所  
看護師 佐藤晶子



■次のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

- ・めまいや立ちくらみ、顔がほてる。
- ・「むら返り」と呼ばれる手足の筋肉がつるなどの症状。
- ・体がぐったりして力が入らない、吐き気や嘔吐、頭痛。
- ・ふいてもふいても汗が出る、もしくはまったく汗をかいていないなど、汗のかき方に異常がある場合。
- ・体温が高くて皮膚を触るととても熱い、皮膚が赤く乾いている。
- ・呼びかけに反応しない、体がかくかくとひきつけを起こしている、まっすぐ歩けない。
- ・呼びかけに反応しないなど自分で上手に水分補給ができない場合は大変危険な状態。

■熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。

- ・こまめに水分を摂りましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。
- ・毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは特に塩分の摂取が大切です。
- ・エアコンや扇風機を適度に使用して睡眠環境をとのえましょう。
- ・いま自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。
- ・扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。
- ・衣類を工夫して暑さを調整しましょう。
- ・帽子をかぶったり、日傘をさすことで直射日光を避けましょう。
- ・冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。
- ・出かけるときは水筒などいつでも飲み物を持ち歩きましょう。
- ・暑さにさらされる環境で活動するときはこまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。
- ・熱中症指数で熱中症の危険度を気にしましょう。

## 東北中央自動車道 事業進捗状況のお知らせ

東北中央自動車道「新庄金山道路」が平成27年度に、「金山道路」が平成30年度に事業化され、福島県相馬市から秋田県横手市までの東北中央自動車道全線（延長約268km）の事業化がなされました。現在、県内に整備される道路は、国土交通省山形河川国道事務所において、着実に事業を進めていただいております。

町に整備される区間のうち、「新庄金山道路」では、道路整備に必要となる用地の取得について、昨年度末までに約84%まで進捗しております。貴重な土地等の提供にご協力いただき感謝いたします。引き続きご協力をお願いします。また、昨年12月9日には起工式が挙行され、工事に着手されました。「金山道路」については、調査・道路設計が行われたところです。なお、本年度の事業予算額及び事業内容につきましては、下記のとおりです。

豪雪や豪雨等の異常気象時にも強く、目的地までの移動時間が読



め、より短時間で移動できる高規格幹線道路「東北中央自動車道」。観光や産業の振興、交流人口の拡大、医療サービスの向上など整備効果は極めて大きく、地域活性化や国土強靱化を実現するためには必要不可欠です。

また、高規格幹線道路は整備される地域にとって重要ですが、併せて、その道路を地域がどのように活用し、町の活性化に繋

げていくことも重要。町には四季折々の豊かな自然、美味しい農産品や山菜、街並み景観など、魅力ある資源があります。その魅力を発信し、磨き上げ高めていくことも重要なことです。

今後とも、事業区間の早期完成に向け、これまで以上に力強く要望していきますので、魅力あるまちづくりについても、皆様のご理解とご支援をお願いします。