

## K R Y 周防大島 F M が開局



▶開局のテープカット

12月5日、嵩山山頂において、「K R Y 周防大島 F M」の開局式が行われました。

K R Y 周防大島 F M は、周波数 92・3 M H z に合わせることで、周防大島町、岩国市、柳井市および和木町の一部の地域で放送をきくことができます。

## 大島大橋損傷に伴う損害賠償に関する説明会を開催

昨年10月22日未明に大島大橋への衝突事故を起こした船会社に対する今後の損害賠償への対応について、12月25日から27日の日程で「大島大橋損傷に伴う損害賠償に関する住民・事業者説明会」が町内各所において開催されました。

説明会では、船主責任制限法や船主責任制限法による手続きの流れ、賠償の対象となる損害の種類、損害額の算出方法例などに、弁護士から説明が行われました。

詳細については、別途お知らせします。



▶説明会の様子

## お元ですか？

こちらは 保健師です

### 入浴を安全に行うために

昨年10月22日に起こった大島大橋への貨物船衝突事故による水道管破損で、町内のほとんどの地域で長期間断水になりました。入浴できない日が続きましたが、町内外の温浴施設の無料開放やご近所のお風呂の提供などはとても有り難く思いました。またこのたびの断水で、お風呂が心身の疲労回復やリフレッシュになることを痛感しました。

入浴は、全身の血流促進により筋肉の疲れを軽減したり、良い睡眠につながったりする効果があります。しかし寒くなったこの季節は、高齢者の入浴事故が増加します。この時期に起こりやすい入浴時の事故として、ヒートショックがあります。ヒートショックとは急激な温度の変化によって血圧が大きく変動し、身体に大きな負担がかかることで、失神、不整脈などが起こります。重症の場合は死に至ることもあります。冬場の脱衣場や浴室は特に室温が低くなりがちです。服を脱いで急に浴槽に入り熱いお湯につかると、急激な温度差によって大きく血圧が変動し、ヒートショックが起こりやすくなります。

周防大島町保健師

佐原 聡子

■問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター

☎0820(73) 5506

### ヒートショックを防ぐために

あらかじめ、脱衣場や浴室を温めます。浴室に入る前にシャワーのお湯を出しておいたり、浴槽のふたを開けておいたりして、蒸気で浴室を温めます。お湯の温度は41℃以下、お湯につかる時間は10分以内を目安にしましょう。

お湯から出るときにも注意が必要です。お湯につかっている間は体に水圧がかかっているため、急に浴槽から立ち上がると急激な血圧変動を起こします。転倒の危険性もありますので、手すりや浴槽の縁などを持って、ゆっくりと立ち上がるようにしましょう。

また、飲酒後の入浴は事故につながりやすく、食後は血圧が低下しますので飲酒後や食後1時間程度は入浴を避けるようにしてください。

地域包括支援センターは、高齢者の方の総合相談窓口です。介護や健康に関することなど、お困りのことがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。