

今年も暑さが増すようです、熱中症に気をつけて

気温の高い日の名称に今年から「酷暑日」が加わった。25度以上が「夏日」30度以上の「真夏日」、35度以上「猛暑日」、40度以上「酷暑日」。「猛暑日」が導入されたのは2007年、20年も経たないうちに「40度時代」になってしまった。

温暖化の根本的な要因は大量の温室効果ガスを出し続けることによると言われている。脱炭素の取り組みを一層強化することが求められている。

熱中症リスクはますます高まり、昨年5～9月の熱中症の救急搬送数が10万人を超え過去最多となっている。今年も平年より高くなる予想が出ている。

☆運動によって発汗を促すことが出来れば体内の血流が増加し、体温調節機能はしっかりと働きます。水分補給を忘れずに行いましょう。

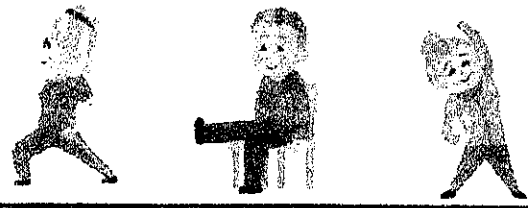
☆毎日の入浴で暑熱順化を進めましょう。

40度前後のお湯に肩までつかり、10分から15分を目安に入浴しましょう。

☆室内でも熱中症になることがあります、

エアコンの設定温度に気を配りましょう。

===熱中症にならないために、暑さに負けない体づくりを続けましょう===



「トコロン元気百歳体操」を行っています
毎週水曜日 午後一時三〇分から一時間程度
場所 ラーク所沢ホール 飲み物・上履き持参

続編「ほけますからよろしくお願いします。」上映会を行いました

4月29日ラーク所沢にて26名が参加しました。【アンケートの記入から】

- とても感動致しました、泣けました、すばらしい夫婦愛 ○良い映画を見せてもらいました。
- 心に残る良い映画でした。○すばらしい人生、がんばる。○とてもすばらしい映画でした。
- 前回も観て2人の愛の強さが、毎回奥さんの手をにぎる所がとても良かった。○自分のこれからの人生を考えさせられた。○看取りの型はいろいろですがご主人が“その時ですよ”と言われ覚悟して行って“文子さん”と語りかけた姿に心を打たれました。明るい作品でもありました。
- 二人の会話にユーモアやいたわりがあり、ほほえましく思いました。 などなど多数

市民医療センターの再整備事業はどうか？



築50年を経過した市民医療センターの建て替え計画策定は2021年に始まり、27年度から建設工事開始予定でしたが、2月の定例市議会で、医療センター建て替え事業計画の予算が否決されました。医療センターは雨漏りや停電など劣化が進んでいて建て替え計画が策定され、この5年間で約3億円をかけて計画が作成されてきました。市民医療センターの公的病院としての役割は重要であり今後も必要な存在です。西部医療圏の必要病床数は2025年の県議会で「急性期病床は287床不足、回復期病床は257床不足」と報告されています。病床数は不足しているのです。

「病院守れ」の声を大きくして行きましょう