

# 復興支援ニュース

## Vol. 95

### 令和元年7月号

#### 宮城県東部保健福祉事務所(石巻保健所)

#### 今月の表紙 - cover -

##### 石巻市 いしのまき復興マラソン

全国の人々へ、多くの支援に対する感謝を伝えると共に、復興へと進む元気な石巻をアピールするために平成27年から始まったマラソン大会。

今年は、県内外から約2千人のランナーが集まり、初夏の石巻路を駆け抜けた。

#### 一 の火が、走りが、復興への誓い

#### 二 ～「いしのまき復興マラソン」が繋ぐランナーと被災者の想い～

色とりどりのランニングウェアが、石巻の路をカラフルに彩る。懸命に、楽しみながら走るランナーに、沿道からは「がんばれ」「ありがとう」という声援が送られ、ハイタッチを交わす姿も見られる。

参加者の中には外国人の姿もあった。話を聞いてみれば、マラソンが趣味で、被災地を始め、様々な地域の大会に参加しているという。

「大会に参加することで、少しでも被災地の励みに

なればと思ったけれど、この大会では皆が元気に笑顔で応援してくれる。僕の方が元気をもらえるんだ」

復興を応援したい人々と、支援への感謝を伝えたい人々の交流が、互いの心に活力を生んでいた。この活力が、今後の更なる復興の力となり、今もなお被災地を想い続ける人々の力にもなるのだろう。

「また来てね」沿道から掛けられた声援は、とても温かかった。

# 事務所からのお知らせ

## 室内・夜間も熱中症にご注意ください

職場や学校以外の場所でも油断はできません。昨年、熱中症で救急搬送された方の4割は『住居』で発生していました。

### こんな日は要注意

- ◆ 気温が高い
- ◆ 湿度が高い
- ◆ 風が弱い
- ◆ 急に暑くなった

### こんな場面は要注意

- ◆ 閉めきった部屋の中
- ◆ 高温・多湿、直射日光
- ◆ 無風の状況での労働
- ◆ お祭り、イベント、運動中

### こんな人は要注意

- ◆ 高齢者・子ども
- ◆ 肥満の人
- ◆ 体調の悪い人
- ◆ 暑さに慣れていない人

### 予防のポイント

- **暑さを避ける**：部屋の温度をこまめにチェックし、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- **水分補給と塩分補給**：のどが渇かなくてもこまめに水分補給しましょう。
- **急に暑くなる日に注意**：涼しい服装で、日よけ対策をしましょう。
- **暑熱順化**：暑さに身体を慣らしましょう。無理のない範囲で軽く汗をかく運動を。15分でも。
- **体調不良などに注意**：無理をせずに適度に休憩をとりましょう。



【参考】熱中症予防啓発ポスター（消防庁）

### ～熱中症を疑う症状～

- 高体温 □ 倦怠感 □ 手足の運動障害
- めまい □ 頭痛 □ 吐き気・嘔吐
- 失神 □ 筋肉痛

### ～熱中症を疑う場合の対処法～

#### 「水分補給」「身体の冷却」「安静」

- 回復しないときは「医療機関」へ
- 意識がないときは迷わず「119」へ



### ◆ 介護人材確保に係る 研修会を開催します

介護施設等における介護人材の確保・定着は全国的にも喫緊の課題とされていることから、人材マネジメントの強化により離職を防止し、魅力ある職場づくりにお役立ていただくため研修会を開催しますので、奮ってご参加ください。研修会の詳しい内容や申込み方法については、東部保健福祉事務所HPや当事務所からの各介護施設等への通知をご覧ください。

【対象】管内の介護事業所中堅職員(入職後5年から15年程度)、管理者(マネジメント層)

【開催日】令和元年8月21日(水)

【内容】午前：マネジメント層研修会  
午後：中堅職員研修会

【講師】(株)あけぼのミライズ

小原 秀和氏・町田 大介氏

【会場】宮城県石巻合同庁舎 大会議室

(担当：高齢者支援班 電話：0225-95-1419)



### ◆ ひとりで悩まずに 「こころの相談」してみませんか

眠れない、気分が落ち込む、アルコールがやめられない、家族が引きこもっている…などでお悩みの方に、当所では「こころの相談」を行っています。予約制ですので、まずは当所までご連絡ください。

(担当：母子・障害班 電話：0225-95-1431)

| 内容       | 相談日      | 場所         |
|----------|----------|------------|
| 精神保健福祉相談 | 8月6日(火)  | 東松島市保健センター |
|          | 8月29日(木) | 石巻合同庁舎     |
| アルコール相談  | 8月16日(金) | 石巻合同庁舎     |

### <問合せ先>

宮城県東部保健福祉事務所(石巻保健所)

復興支援情報発信チーム

HP:<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/et-hc/>

TEL:0225-95-1416(代表) FAX:0225-94-8982