

# すなやま支援員 VOL.56

## だより



令和4年12月 発行

発行者:砂山地域集落支援員 阿部久美子

拠点施設:ぎよぎよかい めてたや

住所:塩谷1181 電話・告知端末:62-7273



## スケートボードの大会から空き家を考える

去る11月24日から27日の4日間、村上市のスケートパークで、第五回マイナビ日本スケートボード選手権大会が行われました。この大会は2024年のパリオリンピックの強化指定選手を先行する大会となっていて、上位5人までが強化指定選手となり、海外への大会派遣や渡欧費用のかかった大事な大会です。選手や親御さんの気合いの入れようも大変なものでした。うちの息子も、エントリーの締め切りギリギリになってから『みんな来るし、俺も出ようかな』とのこと。社会人になってから、大会から縁遠くなっていたけど、滑りたいと思ったことが嬉しくて、仕事に支障のない範囲で頑張りな！と応援しました。日本各地から、村上市に選手らが集まってくるのですが、本気で上位目指す選手は、夏休みも返上し、毎日練習。以前なら、大会の前に1日練習して次の日に大会で本番だったのにいつからこんな風になったのか、びっくりしながらみなさんに話を聞いてきました。



『夏休みから子どもと2人で2か月間アパートを借りて、たまに自宅にも帰ったりするけど自炊しながら大会までいるよ。』『村上は月単位で借りられるところがなくて、1番近くて新発田市にあったよ。電車も乗り遅れたら次来るまで結構待つね。村上駅からパークまでは自転車だよ。』とか『家具家電付き寝具付きだとすごく高かったけど、他に物件がなかった。』『温泉が近いけど何週間もいると割高で…。』などの声が。借りたアパートの値段を聞いて、またびっくり。月6万円(水道光熱費別、駐車場付き)から25万円(洗濯機・冷蔵庫付き、駐車場有、水道光熱費込み)でした。

『次の村上での大会に向け、月5万円くらいで借りられる空き家があったら教えて。』『空き家の情報を見たけど、売り物件ばかりで月で貸してくれるところってどこで調べたらいいの?』と聞かれたりすることも多く、心当たりはあっても、空き家を貸しても良い方と借りたい人をつなぐ手段が無いのが現状です。



『あちこちに空き家があるけど、すぐ住める状態じゃなきゃだめなの?』と聞くと、『車だと雨が降ると煮炊きできないから、屋根があるだけで助かる。仏壇があっても構わない。ボイラーが壊れていても、温泉があるから大丈夫だし洗濯もコインランドリーがあるし、布団は家から持参するか貸布団で大丈夫だから困らない。』との返事が。もしかしたら、空き家をシェアハウスのようにしたら、固定資産税の足しになるのでは?と考えたり、掃除してから部屋を使ってねとか、業者はここに連絡してねという仕組みが出来ていれば、貸主の手を煩わせることなく、うまく需要と供給が合うのでは?と思いました。今後短期間でも空き家を借りられる制度が出来たら、貸主と借主ともにwinwinとなる期待と市に滞在してくれる選手を増やすため、競技に打ち込む環境とセットで考えていかなければならないと強く感じました。

## ～ヒートショックにご注意!～

寒さが本格的になり、ゆっくり湯船で温まりたい季節になってきました。

寒くなると血圧が上昇しやすくなり、この時期に気をつけたいことの一つが『ヒートショック』です。

### 1. ヒートショックとは

急激な気温の変化によって身体がダメージを受けることです。

寒さを感じると、心拍数を上げて全身の血流を増やし体温を一定に保とうとしますが、同時に血圧も上昇します。この際、急激に血圧が上昇してしまうと体が耐え切れず、脳卒中や心筋梗塞を発症することがあります。

冬場はこのような機会が多くなりますが、特に入浴時は、浴室や脱衣所などの気温が下がり、長風呂になりやすいため危険が高まります。

### 2. 入浴時の血圧変化

冬場の入浴では、暖かい部屋から寒い風呂場へ移動するため、熱を奪われまいとして血管が収縮し、血圧が上昇します。

浴槽につかると血管が広がって急に血圧が下がり、血圧が何回も変動することになります。この変動によって体がダメージを受けます。

暖かい部屋	寒い脱衣所	寒い浴室	浴槽につかる
血圧安定	血管が縮んで 血圧上昇	血圧がさらに上昇	血管が広がり 血圧低下

### 3. 入浴時に心がけるポイント

- ◇ 入浴前は脱衣所と浴室をあたためる
- ◇ 湯船の温度は41度以下で、つかる時間は10分以内
- ◇ 食後、飲食後すぐは入浴しない
- ◇ 服薬後はすぐに入浴しない
- ◇ 入浴前に同居者に声をかける
- ◇ 一人暮らしの場合は、浴室のそばに携帯電話を置く

今年も残すところあとわずかとなりました。

今年には新型コロナウイルス感染症の流行、災害と多難な一年でした。貴重な経験を無にすることなく、皆様の健康づくりに役立てていきたいと思っておりますので今後もよろしくお願いいたします。

すなやま支援員だよりについてご意見、ご感想などお気軽にお問い合わせください。  
メールアドレス sunayama-shien@sea.plala.or.jp