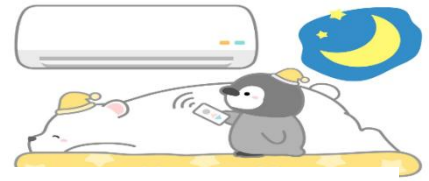




睡眠と夏



～ 良く寝て元気に夏を乗り切ろう!! ～

夏は気温や湿度が高くなり体の熱がうまく放散されず、深部体温が下がりにくくなるため入眠が妨げられます。

さらに発汗による水分・ミネラル不足や冷房との温度差も自律神経に負担をかけ、寝つきの悪化や睡眠の浅さにつながります。 **睡眠不足は熱中症原因の1つです。**

夏でも安眠するためにできること

朝日を浴びましょう。朝日を浴びると夜間のメラトニン 分泌量を増加させ眠りにつきやすくなります。



朝食と昼食にはタンパク質をとりましょう



寝る30分前に寝室のエアコンをつけて部屋や寝具をしっかり冷やしましょう。



適度な運動をしましょう。運動の疲れは寝つきを良くします。



夏に活用できる制度や地域の取り組みについて

高齢者にやさしい住まいエアコン設置事業

高齢者への熱中症対策の一つとしてエアコンのない高齢者のみの世帯に費用の一部を助成する制度です。助成対象はエアコン(ルームエアコン、窓用エアコン、冷房専用エアコン、冷風扇)の購入、設置に係る費用です。助成額はエアコン本体、設置費用の4分の3に相当する額(上限あり)
申請期間は令和8年9月末までです。※詳しくはケアマネジャーに相談いただくか、喜多方市役所保健福祉部高齢福祉課いきがい支援班までお問合せください。

ふくしま涼み処



猛暑の日、熱中症が心配される場合に下記の施設で涼みませんか？
公共機関および民間・商業施設を外出時に休憩可能な「ふくしま涼み処」として休憩スペースがあります。

- ★喜多方市役所 本庁舎ホール棟 1階市民ロビー
- ★熱塩加納総合支所 庁舎入口1階ロビー
- ★塩川総合支所 支所庁舎ロビー
- ★喜多方市総合福祉センター
- ★熱塩加納保健福祉センター「夢の森」
- ★塩川町保健福祉センター「いきいきセンター」
- ★喜多方市立図書館
- ★ひとつづくり・交流拠点複合施設「アイテミきたかた」
- ★塩川物産館「川番所」



喜多方市エアコン設置事業



喜多方涼み処

