

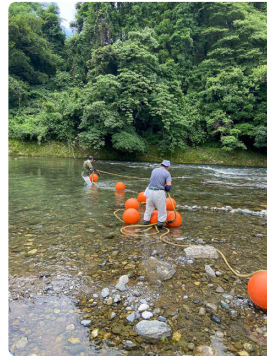
立神峡だより

問 立神峡公園管理棟 ☎0965-62-1543（火曜定休）

水難事故に備えて対策を強化

今年も暑い夏がやって来ましたが、多くの人が涼を求めて立神峡に川遊びに訪れます。2年前には外国人農業実習生が増水している川の深みに溺れ、亡くなりました。10年間水難事故が無かったのですが、その努力も空しく全国に放送されました。今年も、昨年より水の事故が全国的に多いとの事。ブイの設置や救護の為に浮輪の設置や監視カメラを増やしたり万全の対策を講じるとともに水難事故防止対策連絡会・水難事故防止祈願祭などを実施。

近年においては、外国人の川遊びが増えておりトラブル防止の為に対策や見回り・館内放送などを通じて事故の未然防止に努めております。



外国人の宿泊が増えてリピータも年々増加傾向

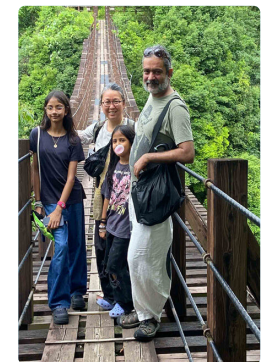
以前、技能実習生が宿泊し楽しく過ごされましたが、今回は、そのグループが再度、宿泊しに来てくれました。そのメンバーの一人が誕生日との事。ロッジに宿泊し、同じ事業所の仲間同士で楽しんでくれました。次の日は、公園内を散策するとともに吊り橋で動画撮影などをした際に、携帯を吊り橋から落としてその思い出の詰まった携帯を紛失。後日、消防の潜水訓練の際に、捜索をお願いしましたが見つかりませんでした。くれぐれもご注意ください。



インドからの宿泊客は初めてでビックリ

立神峡公園の管理者となり11年目となりますが、これまでも外国人の観光客を主体に取り上げていますが、インドからのお客さんは初めて。

聞けば、竹を利用した様々なイベントや作品を手掛けている芸術家との事。奥さんはインドの布で服などをデザインして販売しているとの事で今回、氷川町の知人との関係で立神峡に宿泊が実現。公園内には、竹灯籠にイルミネーションを内蔵した竹あかりを設置。夜になれば幻想的な雰囲気醸し出す為に、特に興味を示していました。



アメリカからのお客さんがディスクゴルフを楽しむ

アメリカ人夫婦が立神峡を訪れご主人がディスクゴルフを楽しみました。話を聞くと、ディスクゴルフはアメリカではプロのプレイヤーも沢山いるとの事。公園内には公式のコースがあり、まさかアメリカからプレイに来られるとは想像もしていませんでした。京都・奈良などの観光地を巡り立神峡でゴルフ。その後、鹿児島や屋久島に向かうとの事で、屋久島では、トトロのコースを歩きたいとの事でした。思わぬ来客で、英会話も弾み久しぶりに充実した時間を過ごすことが出来ました。



夏の睡眠 足りていますか？

～ぐっすり眠って、夏バテを予防しましょう～



問 町民課 保健予防係（健康センター） ☎0965-52-7154

夜間暑さでなかなか寝付けなかったり、寝苦しくて途中で起きてしまうと日中の体調不良につながります。また、日中はもちろんですが、日差しのない夜間でも室内の温度が高いと熱中症を引き起こす可能性があります。「夜だから」「室内だから」と油断しないことが大切です。

なぜ夏は眠りにくいのか？

- ・気温が高く、寝苦しい
- ・寝汗で目が覚めて、眠りが浅くなる
- ・エアコンの風で体が冷えて途中で目が覚める
- ・早朝に光が差し込んで、早く目が覚めてしまう



睡眠の質が体に与える影響

睡眠は十分な時間をとるだけでなく、質を上げることも大変重要です。睡眠の質が低下すると、以下のように体の不調を引き起こすことにつながります。

- ・日中の眠気
- ・意欲の低下
- ・記憶力の低下
- ・肥満や高血圧などの生活習慣病
- ・自律神経機能の乱れ

※自律神経の乱れは、心身に様々な症状を引き起こす可能性があります。主な症状には、動悸、頭痛、消化不良、冷え性などがあります。



睡眠の質を高める工夫（夏バージョン）

ではどうすれば快眠できるでしょうか？快眠につながるポイントをいくつかご紹介します。

（環境面でのポイント）

- ・エアコンは28℃前後、湿度は40～60％
- ・寝る1時間前から冷房を付けておく
- ・扇風機は直接当てず、空気を循環させる



エアコンはつけっぱなしがおすすめ

（行動面でのポイント）

- ・入眠の2～3時間前までに入浴する
- ・就寝前にスマートフォンやテレビを見ない
- ・就寝前の飲食を控える



お湯は39℃くらいのぬるめの温度