

# かいせい 安全・安心だより

環境防災課 ☎84-0314

## 高齢者の事故が多発しています

高齢者の交通事故は、歩行中だけでなく、自動車や自転車などの運転中にも多く発生しています。ご自身が交通事故に遭わない、起こさないためにも、交通ルールを守り、しっかりと安全確認をしましょう。

### ○ドライバーの方へ

#### \*横断中の歩行者を見落とさない!

視野は年齢とともに狭くなります。首を左右に振って、しっかり確認!

#### \*速度を落とす! 止まる!

速度を落とすと、周りがよく見え、停止距離も短くなり、事故を避けるためのハンドル操作ができます。一時停止場所・見通しの悪い場所は、確実に止まって確認!

#### \*事前に目的地を調べる

事前に目的地の情報を調べて、心と時間に余裕を。

### ○歩行者の方へ

#### \*横断歩道を渡る!

少し遠回りでも、近くに横断歩道がある場合は、横断歩道を渡りましょう。また、横断歩道を渡る際も、車が近づいていないか左右の安全をよく確かめましょう。

#### \*信号を守る!

赤信号はもちろんですが、青の点滅信号でも渡らずに、次の青信号を待ちましょう。



## 目指せ! 日本一きれいな町!

環境防災課 ☎84-0314

### 身近なことから始めよう! 冬の省エネ生活

冬は、昼間や深夜に電気を多く使う夏と違って、暖房や照明の使用などにより、平日の夕方から夜にかけて、電気が多く使われます。夕方から夜は家族が集う時間。家族みんなで協力すれば、ちょっとした工夫とアイデアで節電ができます。

#### ○暖房の設定温度は20℃を目安にする

冬は設定温度を1℃低くすると、約10%の消費電力の削減になります。寒く感じた場合も、重ね着など衣類の工夫をすることで温かく過ごすことができます。

#### ○家族が同じ部屋で団らんする

家族や友達が一つの部屋に集まれば、暖房で使用する電力が節約できます。みんなで楽しく過ごして省エネしましょう。



#### ○エコドライブを実践する

自動車を駐車・長時間停車するときは車のエンジンを切る、急発進・急停車をしないなど、安全、省エネ、お財布にも優しい運転を心がけましょう。

認知症とは、脳細胞の働きが弱まり、日常生活に支障がある状態です。記憶障害や理解・判断力の低下などの中枢症状と、徘徊やうつ状態などの周辺症状があります。全国の認知症患者数は2010年時点で、200万人程度と推計されています。2025年には700万人を超え、高齢者の5人に1人が認知症になると言われています。元気で長生きするために、認知症の早期発見や予防に取り組みましょう。

オレンジリングは認知症サポーターの証



### 運動

ウォーキングなどの軽く息があがる程度の運動は生活習慣病予防、認知症予防に効果的です。



### 食事

バランスよく、野菜もしっかり食べましょう。減塩に取り組みましょう。



### 睡眠

「夜はしっかり眠りましょう」30分以内の短時間の昼寝にも認知症を防ぐ効果があります。



①生活習慣病の予防や改善  
高血圧、脂質異常症、糖尿病は認知症になる危険を高めます。特に糖尿病は、認知症の発症リスクを4倍以上にするとされています。  
生活習慣病のある方は、治療をしっかり行い、病気をコントロールしましょう。

②脳を活性化する  
頭を使うこと、絵画や園芸など想像力を働かせる趣味、外出、人との交流などは脳を刺激し、認知症の予防になります。

### 認知症予防のポイント

## 開成町認知症ガイドブックを作成しました!

「認知症ガイドブック(認知症ケアパス)」は、認知症だったらどうしようかと心配になった時や、ご自身または身近な方が認知症を発症した時、どこに相談ができるのか、また、その進行状況にあわせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスが受けられるのかをまとめたものです。認知症の方やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らしていくためにご活用ください。

町ホームページに掲載しています。ダウンロードしてご利用ください。

## 認知症サポーター養成講座を開催します!

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族に対して温かく見守る「応援者」です。講座修了者には、証としてオレンジリングをお渡しします。

第1回: 1月23日(月)13:30~15:30 町民センター3階大会議室

「認知症への理解を深めよう」

講師: 認知症疾患医療センター曾我病院医師: 松本正和さん

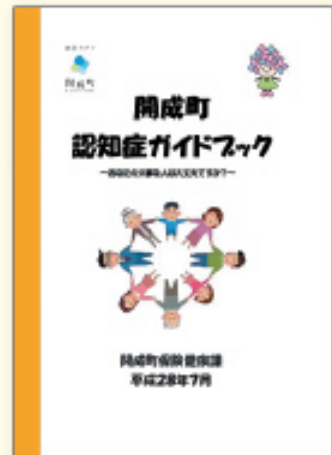
第2回: 1月30日(月)13:30~15:30 町民センター3階大会議室

「いざという時のために~踏切非常ボタンの体験~」

協力: 小田急電鉄(株)安全技術部

「自分たちができることを考えよう(グループワーク)」

協力: 町民ボランティア



環境防災課 ☎84-0320

## 子育てナビ

環境防災課 ☎84-0327

### 外遊びで心と身体を育てよう

子どもの成長に「運動」は、欠かせません。特に幼児期は運動機能が急速に発達するため、この時期に身体をたくさん動かすと、普段の生活に必要な動きだけでなく、とっさに身を守る動きや将来スポーツをする時に必要な基本的動作(走る、跳ぶ、投げる、捕るなど)が身につくようになります。

「運動」と聞くと、スポーツを思い浮かべる方も多いと思いますが、子どもにとっても運動は、「楽しく身体を動かす遊び(運動遊び)」です。

運動遊びには、外遊びが最適です。屋外に出ると、日差しや風を感じることで、子どもにとって落ち葉や土、花などは、最高の遊び道具となり、五感を養うこともできます。

お散歩は乳児期から行うことができます。

### ●● 運動遊びの意義 ●●

- ①体力・運動能力の基礎を培う
- ②丈夫で健康な身体になる
- ③意欲的に取り組む心が育まれる
- ④協調性やコミュニケーション能力が高まる
- ⑤認知的能力の発達にも効果がある  
文部科学省「幼児期運動指針」より抜粋

