

「パークゴルフ」で

交通安全啓発

交通安全協会主催（真鍋統一会長）の第十五回交通安全スポート大会（パークゴルフ）が九月十五日（土）に、総合運動公園パークゴルフ場で開催され、六十四名が参加しました。

この大会は、秋の一日を健康の保持増進と交通安全を願って開催されたもので、開会式では、和寒町長、土別警察署長、交通安全協会会長による交通事故の悲惨さについて話され、和寒町から交通事故による死者を絶対に出さないよう、交通安全の励行を呼びかけていました。

このあと、参加者が思い思いのプレーを楽しみました。

入賞者は次のとおりです。
（敬称略）

◎男子の部

- 優勝 米澤 敏雄
準優勝 田嶋 薫
一位 小島 昭雄
二位 中村 斉
三位 二階堂 辰雄

◎女子の部

- 優勝 山本 敏子
準優勝 岩端 茂子
一位 渡辺 多加子
二位 犬養 サヨ子
三位 柳谷 知子

士別警察署からのお知らせ

●落とし物の取扱制度が大きく変わります。十二月十日から変更し、落とし物・忘れ物の保管期間が六カ月から三カ月短縮されます。

●スリップによる交通事故防止
例年この時期は、路面の乾燥から凍結への急激な変化に気づかず、急ブレーキ・急ハンドルによる事故が多発します。事故防止のため次のことに注意しましょう。
①早めに冬タイヤに交換しましょう。
②速度を控えて路面状況をよく確認しましょう。
③冬道で「急」のつく運転操作は厳禁です。スリップの原因となります。

●転倒予防教室を開催します。
五歳以上の方を対象に月2回、転倒予防教室を開催しています。

落とし物等の情報がインターネットで公表されます。
携帯電話やカード類など個人情報が入った物は、拾った人が所有権を取得できなくなります。
傘や衣類など大量・安価な物は、二週間以内は売却できることとなります。

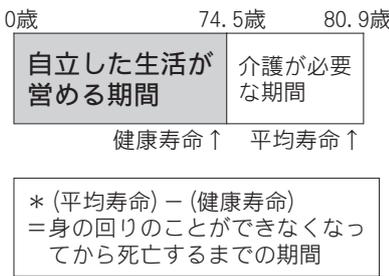
ヒヤッとしたあの瞬間を忘れるな



健康メモ

「老年症候群を予防しよう」

《健康寿命を延ばしましょう》
健康寿命とは、私たち一人ひとりが生きている長さの中で、元気で活動的に暮らすことができる長さのことを言います。現在では、単に「長寿」であることを目指すのではなく、この健康寿命を延ばし元気にイキイキと長生きができる事を目標とした取り組みが行われています。



《高齢期からの危険な老化（老年症候群）を予防しよう》
要介護状態となる原因をみると、三大死因である脳血管疾患（脳卒中）の他は高齢による衰弱、転倒・骨折、認知症、関節疾患など、病気というよりは年をとるにつれてあらわれる「老年症候群」つまり「危険な老化現象」が五割を超えます。

は、「年をとったせいにされる」「単なる生活上の不具合と見なされる」「本人の自覚がない」といった特徴があります。そのため、一定の水準や対策がとられていないのが現状です。介護が必要となる前に自分に合った対処法を見つけ、健康寿命を延ばしましょう。その対処法のひとつとして、「運動の継続」という方法があります。

《運動の効果》

体力・筋力がつき痛みが減り、身体が動かしやすくなる脳や心臓が刺激され、心と身体が活性化される
外出や交流に対する意欲が湧いてくる
食べ物がおいしいと感じたり、身体が軽くなる事でイキイキとした生活を送ることが出来る

老年症候群の多くは、身体や精神の活動低下が背景にあるので、積極的な働きかけにより改善が期待できます。
八十五歳以上の高齢者であっても、個々の状態に応じた運動を継続することにより効果が出るという報告があります。

●転倒予防教室

保健福祉センターでは、六十

五歳以上の方を対象に月2回、転倒予防教室を開催しています。

・転倒を未然に防ぐために、足の腰の筋力・バランス・歩行能力の向上を目指します。自宅で行える体操を紹介する事で運動の継続を支援します。

・仲間との交流を図りながら、楽しく体操をすることに「認知症」や「閉じこもり」の予防につながります。

本教室は毎回約三十名の参加者があり賑やかな雰囲気で行なわれています。体験参加も可能なので気軽に来所してください。



一人一人の生活習慣が違うように、自分に合った運動方法も異なります。最近身体が動かしにくいと感じる方、退院して自宅に帰ったが生活に不自由がある方等、リハビリを必要としている方がおりましたら理学療法士まで気軽にご相談ください。

（電話）三三二二〇〇〇番
理学療法士 林 絵里子