

安全ニュース

令和4年度 春号
発行:安全委員会

超わかりやすいフレイル講座 「こんな症状気になりません」



前号は「フレイル予防3本柱について」を掲載しましたが、今回は3本柱の1つ「身体活動(運動など)」について説明いたします。

●今より+10(プラステン)、1日40分からだを動かすことを心がけましょう。

最近、階段の上り下りが辛いと感じたことはありませんか。鍛えなければ筋肉は衰えます。**特に衰えの早い足腰を鍛える**ことは、将来要介護にならない身体を手に入れることにつながります。

足腰を強くするために、ぜひウォーキングのほか「筋トレ」も習慣にしましょう。

①ウォーキング

いつもより歩幅を広くし、早歩き、息の少し上がる程度のペース。歩道橋や階段のある場所を組み込むなど若干負荷をかけるようにしましょう。

②「筋トレ」

いつまでも「仕事」や「趣味」や「地域活動」で活躍できるためには「一生歩ける足」を鍛えることが何よりも大切です。

ウォーキングのポイント

視線は遠く
あごは引き
背筋を伸ばす

肩の力を抜き
腕を大きく振る



かかとから着地
足の指で強く踏み切る

筋トレのポイント

- ・一つ一つの動作はできるだけゆっくり行うこと
- ・動作中は呼吸を止めない
- ・**筋トレの頻度は週に2~3日**
- ・筋肉の元となるたんぱく質を摂取する



熱中症に注意しましょう

令和3年度は、猛暑日や真夏日に熱中症になった会員が2名報告されました。梅雨の合間の突然の気温が上昇した日や、湿度の高い蒸し暑い日が発生する6月頃から熱中症はかかりやすくなります。

熱中症の予防は水分補給が大切です。特に急激な気温上昇日や

28℃を超える日はのどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。



夏場は「細菌性食中毒の季節」到来！

食中毒を引き起こす主な原因は「細菌」と「ウイルス」ですが、気温が上昇してくる春や、じめじめして湿度が高い梅雨、高温多湿となる夏は、「細菌性食中毒」が発生するシーズン到来です。

食中毒予防の3原則「菌をつけない(清潔)・増やさない(迅速・冷却)・やっつける(加熱)」を徹底しましょう。

《食中毒を起こさないために、どうする?》

家庭でできる「食中毒の6つのポイント」を徹底して、しっかり予防しましょう。

1 食中毒の原因菌をつけない！



2 食中毒の原因菌を増やさない！



3 食中毒の原因菌をやっつける！



川越市保健所資料「食中毒を防ごう!!」より抜粋

第一回「フレイル予防教室」

日時 4月25日(月)13時30分～(2時間程度)

会場 伊勢原公民館

定員 先着20名

申込方法 電話にて4月20日(水)迄。

※6月は高階/福原方面で実施予定。詳細はHPをご確認ください。



「熱中症予防教室」

日時 5月20日(金)13時30分～(2時間程度)

会場 川越市シルバー人材センター会議室

定員 先着20名

申込方法 電話にて5月13日(金)迄。



オミクロン株に注意！

感染力の強いオミクロン株もようやく落ち着きを見せていますが、高齢者の入院患者が増加しております。また、更に感染力がオミクロン株の1.4倍のステルスオミクロン市中感染の動きを注視しなければなりません。不織布マスクをしていても安心せず、人と話す場合は距離を取り、接触時間を短くするなどの対策も忘れずに、「基本的な感染予防」を心がけましょう。