

安全ニュース

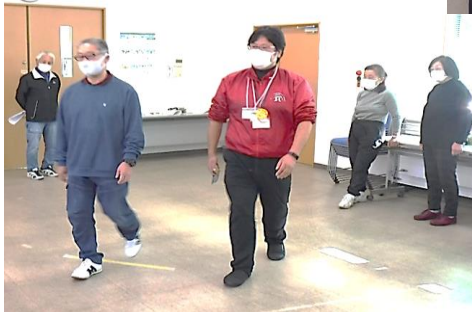
令和4年度 冬号
発行:安全委員会

「体力測定会」で自身の体力把握!

11月21日(月)13時30分からセンターにおいて「第4回フレイル予防教室兼体力測定会」を14名参加し開催しました。

「体力測定会」では、歩く速度、握力、椅子立ち座りの3種目を実施して参加者の体力をチェックし、同年代と比べて素晴らしい結果に喜ぶ方がいる一方、もう一息の結果に肩を落したり・・・と、和やかなうちに終了。

その後、「健康寿命」を延伸するための「フレイル予防体操」や食品をバランスよく食べることが長寿の秘訣であることを学びました。



「自転車乗り方教室」開催

11月18日(金)9時30分からセンターにおいて「第2回自転車乗り方教室」を川越警察の協力のもと、15名参加し開催いたしました。

自転車事故を防ぐため、自転車は車道が原則、左側通行などの「新自転車安全利用五原則」や「前よし!左右よし!右後方よし!」の安全確認走行、「ブレーキ、タイヤ、ベル、サドル、ハンドル&反射材、ライト」の日常点検の大切さなどを学びました。



新 自転車安全利用五則 令和4年11月1日～
※中央交通安全対策会議交通対策本部決定

- 1 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用

みんなを守る
自転車安全利用五則

出典 イラストは埼玉県警HP

超わかりやすいフレイル講座

感染症予防に注意して積極的に「社会参加」を！

みなさんは仕事やボランティア活動、趣味のサークル活動を行っていますか？

家庭以外の社会活動は長年の調査結果からも健康寿命(自立した生活をおくる期間)が長いことがわかっております。

社会活動には外出という行為が伴いますので、足腰の衰えを防ぐ身体活動や、他者とのコミュニケーションなどによる認知機能維持など、フレイル予防にとっても効果があります。

日々の検温の他に、3密やマスクの着用・手洗い・換気などに注意しながら、地域活動やシルバー人材センターが主催するイベントなどに、積極的に参加しましょう。

「イレブン・チェック」11項目		回答欄	
栄養	Q1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2. 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3. 「さきいか」「たくあん」くらの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q4. お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	Q5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	Q9. 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10. 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

解答欄の右側に○が付いた時は要注意です



出典 東京大学高齢社会総合研究機構

コロナ・インフル同時流行！

今年の冬は、新型コロナウイルスと季節性インフルエンザが同時流行することが予想されております。

引き続き、「3密(密接・密集・密閉)回避」や「エチケットマスク着用」、「手洗い」、「うがい」「定期的な換気」等の基本的感染症対策は励行しましょう。

簡易転倒リスクチェック(輪っかテスト)

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



握めない

ちょうど握める

隙間がでる

低い

サルコペニアの危険度

高い

転倒・骨折などのリスク

出典 東京大学高齢社会総合研究機構

今年の冬はスリップ転倒に注意！

今年は寒さが厳しい冬が予想されます。

滑りにくい靴の着用や、小さな歩幅でゆっくり歩き、両手は常に空けて受け身が取れるように心掛けるなど、積雪や凍結によるスリップ転倒事故を予防しましょう。

