

# 安全ニュース

令和5年度 夏号  
発行:安全委員会

## 令和5年度 健康教室/安全教室開催日程 (第2弾)

### 「転倒防止講習会」の開催

令和4年度の転倒事故は7件発生しておりますが、転倒の原因は筋力・バランス感覚・視力の低下など様々です。この講習会で「滑り」「つまづき」「踏み外し」リスクを減らし、「事故に遭わない・起こさない」で健康な日常を過ごしてください。

記

日時 8月14日(月) 午前10時～午前11時30分  
会場 川越市シルバー人材センター  
定員 先着30名  
申込 電話にて(TEL 049-222-2075)  
平日8時30分から17時15分  
その他 筆記用具は持参願います。

### 第2回フレイル予防教室

好評の「フレイル予防教室」、第2回目を下記日程で開催します。転倒・躓き予防や認知症予防に役立つ研修ですので、みなさんの参加をお待ちしています。

記

日時 ①8月24日(木) 午前10時  
②8月31日(木) ~午前11時30分  
③9月7日(木)  
会場 川越市シルバー人材センター  
定員 先着30名  
申込 電話にて(TEL 049-222-2075)  
平日8時30分から17時15分  
その他 動きやすい服装、運動靴、タオル、飲物は各自用意願います。

### 第3回フレイル予防教室

令和5年度最後の「フレイル予防教室」を下記日程で開催します。日常的・継続的な介護を受けることなく、健康で自立した生活を送るために大変役立つ研修です。みなさん奮って参加しましょう。

記

日時 ①10月26日(木) 午前10時  
②11月2日(木) ~午前11時30分  
③11月10日(金)  
会場 川越市シルバー人材センター  
定員 先着30名  
申込 電話にて(TEL 049-222-2075)  
平日8時30分から17時15分  
その他 第2回を参照願います。

### 安全教室(安全運転)開催

みなさんの日常や就業途上での交通事故を防止するため、最新の交通ルールを学び、「事故に遭わない・起こさない」ためのノウハウを学び、事故のない日常を過ごしましょう。

記

日時 10月5日(木) 午前10時～午前11時30分  
会場 川越市シルバー人材センター  
定員 先着30名  
申込 電話にて(TEL 049-222-2075)  
平日8時30分から17時15分  
その他 ①筆記用具持参願います。

## 「第一回フレイル予防教室」がスタート!

6月30日(金)、三日間で完結する「第一回フレイル予防教室」が15名参加のもとセンター会議室において開催されました。

まずはじめに自らの体力を確認するための「体力測定」を実施した後、フレイル予防の3本柱「栄養・体力・社会参加」を学びました。特にゲーム感覚の体を使った脳トレは好評で、会場内からは笑い声が溢れました。



脳トレ実施風景



ストレッチ実施風景



栄養教室実施風景

## 超わかりやすいフレイル講座 最近物忘れがひどくなっていませんか！

超わかりやすいフレイル講座は、「フレイル予防3本柱(栄養・運動・社会参加)」や「+1(ぶらすわん)の身体活動」、「健康寿命を伸ばす健康食」、「口腔機能とあいうえお体操など」回を重ね、今回は、老化による物忘れと認知症についてお話します。

年を重ねると誰しも「物忘れ」が生じてまいります。物忘れには「加齢による物忘れ」と、「認知症」の2種類が考えられます。違いは右表のようになりますので参考にしてください。

加齢による物忘れと認知症の違い

	加齢による物忘れ	認知症
経過	余り進行しない	進行する
体験したこと	一部を忘れる	全てを忘れる
時間・場所・人	時間、場所はわかっている 人の名前を忘れる	時間、場所、人の顔などが わからなくなる
日常生活への影響	なし	あり
物忘れの自覚	あり	なし
学習能力	維持	新しいことを覚えられない
探し物	自分で努力して見つけられる	何時も探し物をしている

### 認知症を予防するには

バランスのとれた食事を心がけ、からだを動かすことで脳への血流を促し、地域社会参加や趣味などに興じて脳に刺激を与えましょう。

### 認知症の方への接し方

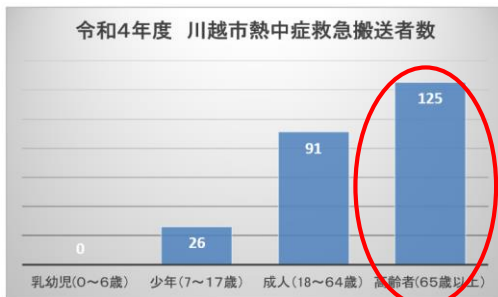
- ①驚かせない
- ②急がせない
- ③自尊心を傷つけない

の“3つの「ない」”を心がけましょう。

次の言葉は「絶対禁句」です。優しく接しましょう。  
「さっき説明したでしょ！いいかげんにして！」、「何回同じことを説明すればいいの！」、「さっき食べたでしょ！忘れたの！」…などです。注意しましょう。

以上で「超わかりやすいフレイル講座」は完結いたします。  
なお、もっと深く知りたい方は、センターが進める「フレイル予防教室」を受講してください。

## 埼玉県は熱中症救急搬送者数全国2位！



川越市保健所研修資料より抜粋

令和4年度、川越市は242名が熱中症で救急搬送され、うち、約52%(125名)が65歳以上の高齢者でした。

高齢者は元々水分が少ない上に、体温調整機能が低く、喉の渇きを感じにくく、トイレが近いので水分を控えがちですが、毎日1.2ℓを目安に水や麦茶で水分補給しましょう。

汗をかく場合や軽い運動をする時は、スポーツドリンクや塩飴などを、また、過度の発汗時は経口補水液を！

※経口補水液は、高血圧や肝機能低下している人、食事指導を受けている人は医師に相談の上活用してください。

## ヘルメットはあなたの命を守るため

警視庁によると、平成30年度から5年間の自転車事故で死亡した人の約7割は頭部に致命傷を負っていました。そのうちヘルメットを着用しなかった人の死亡リスクは2.3倍も高くなっています。

あなたの命を守るため、頭部を保護するためのヘルメット着用は大切ですので、ヘルメット着用を心がけましょう。

令和4年11月1日に「新自転車安全利用5則」が施行されましたが

- ①車道が原則、左側通行。歩道は例外、歩行者優先。
- 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ヘルメット着用



埼玉県警HP参照

を守り、自転車による事故のリスクを減少させましょう。  
なお、ヘルメットは安全品質基準をクリアした“SGマーク”を選び、あご紐をしっかりと固定するなど正しく使用しましょう。

- ①おでこをしっかりと覆い隠し、深く被るのが理想。
- ②あご紐はきちんとしめ、頭部とヘルメットの隙間をなくす。

