

119番 だより



中央消防署 Tel 23 - 2013

防災をよく知り 備えましょう!



火災・救急発生状況

種別	1月	累計	昨年
建物	1	1	-2
林野	0	0	±0
車両	0	0	±0
その他	0	0	±0
救急	194	194	+6

東日本大震災から5年が経過し、2015年は全国的に火山活動の活発化が目立ち、大型台風はかけがえのない命や財産を一瞬にして奪いました。災害時には、自分で判断してすばやく避難することや、地域が協力して助け合う事が欠かせません。日頃からの備えや防災をより充実させることの重要性を改め感じたのではないかと思います。今一度、自分の身の周りの防災環境を確認しましょう。

- 室内の安全確保**
 - ・家具の転倒防止をし、高いところに重い物を置かない
 - ・寝場所の近くや玄関などに転倒の恐れのあるものは置かない
- 非常持ち出し品の用意**
 - ・保存食を最低3日分用意。水は1人1日3ℓ必要
 - ・救急用品、下着、雨具などを用意し目のつく場所に置く
- 気象情報を注意して聞きましょう**
 - ・予め避難場所や避難経路を確認し、危険を感じたら避難する
 - ・近隣住民と協力し、災害時に支援が必要な人の避難や連絡方法を話し合っておく

110番 だより



小林警察署 Tel 23 - 0110

振り込め詐欺 連続発生中



交通事故発生状況

種別	1月	累計	昨年
人身	28	28	-1
物損	98	98	+37
死者	0	0	±0
負傷者	36	36	+1
全国死者	349		(昨年同月比 -3)

- 警察官を名乗った詐欺**

県内では、最近、警察官を名乗って「詐欺の犯人が持っていた名簿にあなたの名前があった」、「捕まえた犯人が大量に通帳を持っていて、あなたのものがあった」などと電話をかけ、「名簿から名前を削除するのに費用がかかります」、「あなたの通帳を確認に行きます」、「悪用される前に口座を止めるのではなくお金を下ろしてください」などと言って、お金を下ろさせようとしたり、通帳を騙し取ろうとする手口の振り込め詐欺電話が連続発生しています。
 - 詐欺の被害を防ぐために**
 - 警察や金融機関が現金を下ろさせることはありません。
 - 出回っている名簿から名前を消すことはできません。名簿から名前を消す費用などと言うのは詐欺です。
 - 不審な電話を受けたときは、ご家族、警察署、交番・駐在所に相談してください。
- 【相談窓口】** 振り込め詐欺相談 Tel 0985 - 29 - 2525
小林警察署 Tel 23 - 0110

知恵袋

新・国民病 ロコモティブ シンドローム



中村憲一先生 整形外科診療部長

日本のような超高齢化社会のなかで、運動器の障害のため、移動能力の低下をきたし、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態を「ロコモティブシンドローム」といいます。骨や関節など運動器の健康が損なわれ、立つ、座る、歩くという自立する機能を保つことができず、寝たきりや要介護・要支援状態になる高齢者は確実に増えています。世界に類をみない急速なペースで高齢化が進む日本、特に地方では、「自分の足で生きていくこと、つ

まり健康寿命を延ばしていくこと」は非常に重要なことです。
ロコモの原因は、大きく3つあります。「バランス能力の低下」「筋力の低下」、これらは転倒のリスクを高めます。3つ目は「骨や関節の病気」。なかでも骨がスカスカになる「骨粗鬆症」、膝や股関節の軟骨がすり減る「変形性関節症」、腰などで神経が圧迫される「脊柱管狭窄症」などです。「ロコトレ」で身体を鍛えましょう！当科では、やさしく、楽しく指導いたします。また、美しくもなります。

1 開眼片脚立ち

左右1分間ずつ1日3回行いましょう。

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床に置かない程度に片足を上げます。

支えが必要な人は、医師と相談して、机に片手を置いて行います。

机に両手をつけて行います。

片足だけでも大丈夫な方は両手をつけて行います。

2 スクワット

深呼吸するペースで5-6回繰り返します。1日3回行いましょう。

安全のためいすやフターの前後で行いましょう。

つま先は30°にひらく

椅子に腰をかけ、机に手をつけて腰を動かさず動作を繰り返します。

レシピ考案者
ヘルスマイト吉木 サチ子 さん

1日に野菜料理を小鉢で6皿食べましょう。
目標 350g!!

ヘルスマイトさんおすすめ
元気アップメニュー
Vol.099

新じゃがとキャベツの春炒め

1人分のエネルギー 94kcal
カロリー 94kcal
塩分 0.8g

●材料 (2人分)

- ・ジャガイモ…1個
- ・キャベツ…100g
- ・ニンジン…10g
- ・生姜…少々
- ・塩…1g
- ・しょうゆ…大さじ 1/2
- ・酒小…大さじ 1/2
- ・油…適宜

●作り方

- ①ジャガイモ・ニンジン・キャベツを千切りする。
- ②生姜をみじん切りにする。
- ③油をひいたフライパンで①の材料を炒め、調味料で味付けする。
- ④最後に生姜で風味を出し出来上がり。

●ワンポイント

- ☆豚肉などを加えると、主菜にもなります。
- ☆ジャガイモは加熱に強いビタミンCが豊富に含まれています。
- ☆栄養たっぷりの旬の野菜を生姜のアクセントでおいしく召し上がって下さい!