

安心安全情報

水難事故・熱中症にご注意!!

火災・救急発生状況

種別	6月	累計	昨年
建物	2	7	-3
林野	0	2	-3
車両	1	3	+2
その他	0	5	+1
救急	127	944	+28

交通事故発生状況

種別	6月	累計	昨年
人身	23	146	+9
物損	85	498	+6
死者	0	1	±0
負傷者	27	160	+8
全国死者	1,603	(昨年同月比 -72)	

◆水難事故

本格的な夏を迎えましたが、毎年のように水難事故が発生しています。特に夏休みは、川や海で遊ぶ機会が増えるため、多くの方が水の事故の犠牲になっています。次の5つのポイントに注意し、水の事故を未然に防いで楽しい夏を過ごしましょう。

【ポイント】

- 1 危険な場所に近づかない
- 2 飲酒後、睡眠不足、疲労時など体調不良時には水に入らない
- 3 気象状況に注意して悪天候時は水場に近づかない
- 4 子供から目を離さない
- 5 魚釣りやボートに乗るときは必ずライフジャケットを着用

◆熱中症

毎年、熱中症に起因する事故も発生しています。家の中でも室内温度や湿度が高く、体から熱が逃げにくくなり熱中症になる場合があります。こまめに水分を補給し、もし熱中症の疑いがある場合は、次の対処を行いましょう。

【ポイント】

- 1 涼しい場所へ避難する
- 2 衣服を脱がせ体から熱を逃がす
- 3 露出した皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などで体を冷やす
- 4 氷のうなどで、首すじ・脇の下・股関節などを冷やす

元気の知恵袋

梅

雨が明けて運動や散歩をする人も多いと思いますが、歩いているときにつまずいたり転倒した経験はありませんか？それは足の筋力低下だけではなく、『二重課題の能力低下』かもしれません。

二重課題とは、2つのことを同時に行うことです。「ご飯を食べながらテレビを観る」、「話をしながら歩く」などが二重課題です。年齢を重ねるにつれて、体の機能とともに脳の機能も徐々に衰え、「複数のことに注意を向ける力」が低下していきます。そうすると、日常生活の中で動きが中断したり疎かになってしまいます。二重課題の能力が低下すると、歩行中に転倒する危険性が高まると言われています。

ここで、二重課題の能力を調べる簡単な検査をご紹介します。ご家族やお友達

に次の2つの質問をしてみてください。検査のポイントは、「歩いているとき」や「何か作業をしているとき」に行うことですが、おすすめは「歩いているとき」です。検査することを内緒にして、歩いているときに、「今日の朝ご飯（昼ご飯）は何を食べたか？」、「今は、何の薬を飲んでますか？」と急に尋ねてみてください。この2つの質問をしたときに、相手が歩かずに立ち止まってしまったら（作業を中断したら）二重課題の能力低下が疑われます。

動作が止まってしまった人、安心してください。二重課題の能力を強化することはできます。脳を鍛えるために、散歩中に暗算やしりとりなどを行い、歩くこと（作業すること）以外に注意を向けてみてください。体づくりと頭の体操が一緒に行えて一石二鳥ですよ。

「二重課題」って
知っていますか？

市立病院 作業療法士
江藤 優子



みんなで学ぶ 子育て広場

子育て支援センター
「おひさま」

子育て支援センター「おひさま」は、保健センター2階にあります。ゆったりとした雰囲気の中で親子で遊べる子育て広場で、子育て仲間との出会いの場としてご利用いただいています。子育て中の親子なら、どなたでも利用できます。子育て講話、クッキング教室、誕生会、子育て相談など、子どものことなど、困っていること悩ん

でいることを相談できる場でもありますので、お気軽に足をお運びください。お待ちしております。

◆利用日

月曜～土曜

◆利用時間

9時～12時、13時～16時

●問い合わせ先

・子育て支援センターおひさま
TEL 23-0320

【アクセス】



お気軽にお越しください

(左から)
中村淳子さん
倉吉京子さん
中別府直美さん
村岡みくさん



米寿の皆さんから学ぶ 元気の秘訣



種子田 ツコさん

プロフィール

昭和5年10月21日生まれ
●好きな食べ物/トマト・南瓜の煮物 ●心がけていること/卵と牛乳は毎日摂る ●好きな歌/唱歌・童謡 ●長寿の秘訣/よくよしない

周りの方に恵まれて今がある

真面目な主人と80歳まで仕事に励んできました。これまで、さまざまな場面で多くの方との出会いがありました。皆さん優しく、いい方ばかり。私がかんがってこれたのも、周りの方々のおかげととても感謝しています。毎年健診を受け、孫6人、ひ孫5人にも恵まれ、歌を口ずさみながら毎日元気に過ごしています。

あなたの元気の秘訣教えてください!

このコーナーでは、元気の秘訣を教えてください。米寿の皆さんを募集しています。健康推進課の職員が取材にお伺いしますので、お気軽にお問い合わせください。(TEL 23-0323)

ヘルスメイトさんの 野菜レシピ

ネバネバご飯



小鉢1皿60g
1日6皿食べよう!

材料(2人分)

- ・納豆…1/2パック
- ・なめ茸…50g
- ・オクラ…2本
- ・トマト…1/4個
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・ご飯…2杯

●作り方

- ①オクラは茹でて小口切りに トマトは1等角のサイコロ状に切る。
- ②ボールに①、納豆、なめ茸、しょうゆを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ご飯にかける。