

119番 だより



中央消防署 Tel 23-0119

火災は減少 救急は増加



火災・救急発生状況

種別	12月	累計	昨年比
建物	1	17	-3
林野	0	5	-2
車両	0	1	0
その他	1	4	0
救急	186	1836	+174

中央消防署、野尻分遣署、須木分遣所における昨年1年間の出動状況は次のとおりでした。

●火災…27件 (前年比5件減)

- 中央消防署…17件
- 野尻分遣所…8件
- 須木分遣所…2件

西諸広域消防本部管内の出火原因は、たき火(火入れ等を含む)からの火災が11件と最も多く、ガスコンロからの火災が6件となっています。また、ガスコンロを使用している時は、その場を離れないようにしましょう。

●救急…1,836件 (前年比174件増)

今後さらに救急件数が増加する

ことが考えられます。救急車の適正な利用にご協力ください。

●救助…46件

- ▼交通事故…28件
- ▼山岳…6件
- ▼その他…12件

迅速な救助工作車出動のため、救助者がいる場合は119番通報の際にその旨を伝えてください。

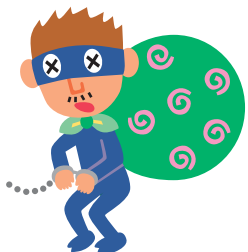


110番 だより



小林警察署 Tel 23-0110

平成22年犯罪状況 自転車盗、万引きが増加



交通事故発生状況

種別	12月	累計	昨年比
人身	42	392	+9
物損	113	1018	+108
死者	0	2	-2
負傷者	46	453	-12
全国死者	4,863人	(昨年同月比 -51)	

●小林警察署の犯罪概況

◆現状

認知件数は301件で、前年より26件の増加(9.5%増)でした。

◆特徴

主な罪種・手口認知件数のうち万引き、自転車盗、空き巣が多いたことが特徴です。

●万引き

◆現状

認知件数は52件で、前年より11件増(26.8%増)でした。

◆特徴

小林警察署管内で最も多く発生している犯罪です。検挙された被疑者44名のうち、60歳以上が26名と高齢者による万引き

が多い特徴がありました。

●自転車盗

◆現状

認知件数は38件で、前年より10件増(35.7%増)でした。

◆特徴

中・高生の被害者が全体の71.1% (27件)。そのうち鍵をかけていない自転車の被害が96.3% (26件)とほとんどを占めていました。

●空き巣

◆現状と特徴

認知件数は34件で、前年より15件増(78.9%増)でした。鍵をかけずに被害にあっている家が多い特徴がありました。

高齢期を快適に過ごすために、運動器の健康は欠かすことのできない重要な要素です。特に、自分の足で歩けなくなると、行動範囲が狭まり、社会参加の機会が減り、精神面の健康にも大きく影響を与えます。高齢になっても運動器が健康である、自分一人で歩けるということは、寝たきりを防ぎQOL(生活の質)を高く保つうえで、非常に大切です。

日本整形外科学会では「ロコモーションシンドローム」(運動器症候群)という新しい概念を提唱しています。運動器の健康を維持していくためには、現在の自分のリスクがどの程度であるかを一人ひとりが自覚し、必要に応じて診断・治療を受けることが大切です。日本整形外科学

会では2009年に、人々が日常生活のなかで自分の抱えているリスクにきづくことができるよう、ロコモーションチェックとして発表しました。

- ①片脚立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上るのに手すりが必要である
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤15分くらい続けて歩けない
- ⑥2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ⑦家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろし)

これに一つでも当てはまる項目があれば、ロコモーションシンドロームになる可能性があります。当てはまるものが多い場合には、整形外科専門医の診察を勧めます。

元気の知恵袋

Vol.057

ロコモーションシンドローム



▼市立病院 整形外科医師 中村 憲一 さん

ヘルスマイトさんおすすめ 元気アップメニュー

Vol.059

練り味噌

1人分 約45kcal



▼食生活改善推進員 盛永 好子 さん



●材料(2人分)

- 味噌……………20g
- 砂糖……………10g
- ニラ……………2g
- けずり節……………1g
- ごま……………1g
- ゆず……………適量

●作り方

- ①ニラは5cmの長さに切る。
- ②けずり節は小さくもみほぐしておく。
- ③厚手の鍋に味噌と砂糖を入れてよく混ぜあわせておく。
- ④火にかけて煮立ったら、ニラを入れ、こげないようによく混ぜ、けずり節を入れてしばらくしたら火を止める。
- ⑤粗熱が取れたらごまとゆずを

入れて出来上がり。

●味なワンポイント

味噌は熟成する程、旨味がでます。少しみりんを混ぜ合わせ野菜と和えると和え物が一品できます。また、油みそと違い油を使用していないので酸化することなく保存できます。