光陽 かわらばん

KOYO

HP 朝霞　光陽 検索

〒３５１－００２２ 埼玉県朝霞市東弁財１丁目７番３０号
ＴＥＬ０４８－４６５－１１５１（代表）

10月

●かわらばん委員：山中、大塚、袴田、佐藤、板橋
●発行日：平成３０年１０月１日

休業日・夜間緊急連絡先
㈱パイオニアコミュニティー
TEL０４８－４７６－０２６０

チェック『朝霞市 認知症ケアガイドブック』

高齢化社会が進むにつれて、認知症という誰にでも起こり得る脳の病気があります。今回は、朝霞市の長寿はつらつ課より発行している『朝霞市　認知症ケアガイドブック』より、認知症予防についてご紹介させて頂きます。

～認知症を予防するために～

■バランス良く食べましょう

塩分や脂質の取り過ぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。また、栄養不足は脳の老化も促進してしまうので注意が必要です。

水分もこまめに摂取（１日１．５ℓ位）することで、血流や細胞の新陳代謝を促すことになります。

※心臓や腎臓の病気などで水分摂取に制限のある方は、医師の指示に従って下さい。

■歯の健康維持を心がけましょう

歯周病は動脈硬化を促進する原因の１つと言われています。脳血管性認知症は、脳梗塞などが原因となるので、歯磨きや入れ歯の手入れをしっかりと行い、定期的な歯科検診を受けて健康な歯を保つことが予防につながります。また、よく噛むことは、血流を良くし、脳にも刺激を与え、脳を活性化させると言われています。

■体を動かす習慣をつけましょう

体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながると言われています。１日３０分くらいを目安にウォーキングや体操などを継続的に行いましょう。また、ウォーキング中は、周囲の風景や人との出会いなど、楽しみがあると長続きしやすくなります。

■転倒防止に努めましょう

高齢者は、転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になることで認知症の症状を引き起こすことがあります。転びにくい服装選びや家の中の段差解消、整理整頓を心がけましょう。

また、乳製品などカルシウム豊富な食品をとることや、足腰の筋力アップ運動を行うなど、骨折しにくい体づくりを心がけることも大切です。

■人と交流したり、生活を楽しむようにしましょう

人とおしゃべりをしたり、地域活動や介護予防教室などに参加して、人と交流をするようにしましょう。また、本や新聞を読む、日記をつける、旅行を計画し実行する、趣味に打ち込むなど生活を楽しみましょう。

これらは、脳を活発に働かせますので、認知症予防につながります。

■休養も大切です

体と脳、両方の休養が大切です。午後早めに３０分程昼寝すると認知症予防に効果的です。しかし、長い昼寝は逆効果なので注意しましょう。

■禁煙を心がけましょう

たばこは、動脈硬化を進め脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー型認知症の原因になります。

その他、喫煙を続けると肺がんや呼吸器疾患、歯周病などの発生率を高め、身体に悪影響を及ぼすと言われています。

■お酒は適度に楽しみましょう

節度ある適度な飲酒とは、ビールは中ビン１本、日本酒は１合、酎ハイ（７％）は３５０mℓ、ウイスキーはダブル１杯、ワインはグラス２杯が目安です。女性、高齢者は更に少なめが良いと言われています。

飲みすぎは、アルコール性認知症（※）の原因にもなります。

※アルコール性認知症とは、アルコールを多量に飲み続け、脳への影響（脳萎縮、脳梗塞などの脳血管障害）や栄養障害などが起きた結果として発症する認知症のことです。

■健康診断を定期的に受けましょう

生活習慣病の予防は、認知症の予防になります。そのためには、健康診断を定期的に受け、自分のからだの状態を知っておくことが重要です。

ご案内 INFORMATION

◆４０歳～７４歳で朝霞市国民健康保険に加入している方
→朝霞市保険年金課国民健康保険係　TEL：048-463-1178

◆７５歳以上の後期高齢者医療制度に加入している方
→朝霞市保険年金課高齢者医療係　TEL：048-463-1928

ガイドブック内には、ひょっとして認知症かなぁ？と思われる時のチェックリストも掲載されています。詳しくは、朝霞市役所　長寿はつらつ課へお尋ね下さい。

営業部　大塚

ハザードマップ～被害予測地図のすゝめ～

日本国内で多くの災害が発生しています。記憶に新しいもので台風２１号、北海道地震があり、朝霞市内や近郊でもゲリラ豪雨があったりと、いつ自分の身に災害が降りかかるかわかりません。災害時における携帯電話の充電確保も近年では重要になってきています。

そこで、皆様が住んでいる地域で災害が起こった時にどうなるのか、ハザードマップを今一度確認してみては如何でしょうか？

ハザードマップとは

自然災害による被害を予測し、その被害範囲を地図化したもの。（ウイキペデイアより）

ハザードマップの種類

ハザードマップには、「洪水」「内水」「高潮」「津波」「土砂災害」「火山」などの種類があります。防災マップ、被害予測地図、被害想定図、アボイド（回避）マップ、リスクマップなどとも呼ばれています。

ハザードマップで分かること

被害想定が一目でわかるように、被害の大きいところは「赤」、被害の少ないところは「青」などと工夫され、地図が色分け表示されています。

避難場所の位置情報だけでなく、「給水拠点」「災害用備蓄庫」など、避難場所の機能も記されています。ただ避難スペースがあるだけで、水や食料の配布が受けられない避難所もあるので、予め確認が必要です。

ハザードマップの使い方

①地域ごとに危険なエリアを把握する。

まず自分の住む地域の被害想定を知り、必要な備えを検討しましょう。

②避難するべき方向を確認する。

危険度の高い色をした地域から遠ざかる方向を把握しておきましょう。

③避難方向に進行する時に通行不能となる場所を把握する。

特にアンダーパスがある道路は、冠水や橋の崩壊などで通れない可能性が高いので、避難時には使わないよう確認しておきましょう。

建物が壊れて通れなくなる道もあるので、避難ルートをいくつか確認しておくのも重要です。

ハザードマップの入手方法

印刷物は、役所に申し出れば無料でもらうことができます。いざという時のために、手元に持っておくと安心です。

また、各市区町村のホームページにも掲載されていますが、「国土交通省ハザードマップポータルサイト」を利用すると、目的の地域の情報が一発で調べられて便利です。

◆「重ねるハザードマップ」
防災情報を１つの地図に重ねて表示。
◆「わがまちハザードマップ」
自治体作成のハザードマップを簡単検索。

【ご参考】「国土交通省ハザードマップポータルサイト」で検索！　（https://disaportal.gsi.go.jp/）

ハザードマップを確認しながら、日常生活で利用する道路や施設を、改めて歩いてみるのが良いそうです。普段何気なく通る場所も、意識しながら実際に歩くことで、ここで災害に遭ったら、どのルートでどこへ避難すればよいかを具体的に想定できるので、万が一の時も慌てずに済むはずです。

気候も秋めいて、外でも過ごしやすい季節。ご家族と一緒にハザードマップツアーを実施してみるのも有意義だと思います。地域に潜む災害リスクを知り、ご自身やご家族の生活をより安心に導きたいものですね。

リフォーム部　山中

ご案内 かわらばんメンバー交代

今月号をもちまして、かわらばん委員が交代となります。

来月号からは、新たなチームで住宅や生活のお役立ち情報などを中心に、様々な視点から記事をお届けして参ります。

今後も引き続きご愛読の程、宜しくお願い致します。

総務部　板橋