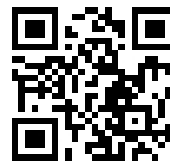


# 平和町自治会だより

## 令和元年8月



右上は、ホームページ<http://heiwa.weblog.fc>でQRコードです。

## 1, 防災について

体制(日頃から自助⇄共助⇄公助のつながりを持つておく)

○自助をはっきり・「家の中で一番安全な場所は?」「外にいたらどこで落ち合うか」「伝言はどこにするのか」…など家族で話し合う。

○共助(隣・近所の助け合い)・「自分の家の人が無事かどうか」「自分に何かあった時、誰か気づいてくれるか。」

○公助(行政による救助)

・指定緊急避難場所:天主公園

・指定避難所:山里小学校、山里地区ふれあいセンター、…

※ただし、災害時、平和町周辺で適切な場所を決めておくことや上部に避難することを考えておく。

・近くでAEDがある場所

十八銀行・親和銀行・乗松整形外科※時間外の場合:永井隆記念館、山里小、山里中、ふれあいセンター

◎防災行政無線(聞き取れない時、テレビ・電話・防災メールで確認しましょう)

テレビ:①NBCをつける②リモコンのdボタンを押す③自治体情報から防災・防犯情報を選ぶ

電話:0180-999-002(有料)→防災無線が聞き取れない時電話で確認できます

防災メール:登録が必要 ※登録は防災危機管理室095-822-0480へ

## 2, 認知症について

昨年度より、認知症について連載しました。2025年には、日本の認知症の患者数は700万人を突破し65才以上5人に1人は罹患するといわれています。

私たちは、予防に取り組みたいと思います。

※それだけで!?世界が認めた認知症予防法を大公開!~『金のベンリ堂』

先日TV放送で興味深い番組がありました。ご覧になられた方もいらっしゃると思いますが早歩きすることで、認知症予防になるということなので以下にまとめてみました。

早歩きをすると認知症の予防になる

★1日20分の早歩きをすると、認知症をはじめ、さまざまな病気になりにくいことが明らかに

★5分ずつのこま切れでもOK!大切なのは一日に合計20分早歩きすること

★早歩きのコツ

その1. いつも通る道を時間短めに歩く(10分を8分半で歩くのが目安)

その2. 一日8000歩を目指して歩くと、早歩きは自然と20分に!

普通の歩きと比べると、早歩きをしたときには運動量が増すだけでなく、脳の認知機能もより多く使われると考えられます。なぜなら、早歩きの方が周囲の人や物を避けるための注意をより多く払うからです。そのため、脳へ酸素や栄養を運ぶ血流が増加するということです

※早歩きをするときは無理はせず、転倒や交通事故などには十分注意して下さい。