

ちよん  
い  
ひろば

# おむすび

第74号  
平成30年7月1日発行  
三芳町社会福祉協議会  
TEL 049-258-0122  
FAX 049-258-0180

## 今年も夏を元気に乗り切るために!

### 「要注意事項」の「おさらい」



今年も「暑くてむしむし」の夏がやってきました。この夏を元気に乗り来るために、いままでこの「おむすび」新聞で取り上げた、高齢者にとっての**要注意事項**をおさらいします。

やはり夏場の**要注意**の一番は何と言っても「**熱中症**」です。もうすでに新聞やテレビなどのニュースで流れています。が、「**熱中症**」を発症した人が多くいます。



以前の特集で「**熱中症**」は「**脱水**」のことであると説明がありました。と、いうことは言うまでもなく、**熱中症**の予防は「**水分**」を十分にとることです。どのくらいとれば良いかというと、1日に最低でも1.5リットルすなわちペットボトル3本分です。

水分は、水・麦茶・ジュース・スポーツドリンクなど、なるべくカフェインの少ない飲みもので一度にたくさん飲むのではなく

朝起きた時、3度の食事の前後、10時や3時のおやつ時、寝る前など何回かに分けて、合計が最低でもペットボトル3本分になるように飲むことです。また、水分を取るときには多少の「**塩分**」も一緒にとることが重要です。この時期ですと、キュウリやナスの浅漬けを食べながら冷たい麦茶を飲むのもおすすめです。



もう一つ「**脱水**」で**要注意**なのが、夜間寝ている時に「**脱水**」状態になる高齢者が多いことです。高齢者は夜間トイレに行くことを嫌うため寝る前の水分を控え

てしまいます。しかし、夜寝ている間に人はかなりの汗をかき「**脱水**」になりやすいのです。寝る前には必ず「**コップ1杯**」の「**熱中症**」にならないためのもう一つの大事なことは、「**気温**」と「**湿度**」です。気温が高いことはもちろんですが、湿度が高いと「**熱中症**」になりやすいのです。



高齢者は、外に居る時より室内に居る時の方が「**熱中症**」になる人が多いので、クーラーや扇風機を使うことも大事です。



### 夏場のもう一つの**要注意事項**

\*\*\*\*\*

は、何と言っても「**食中毒**」です。食中毒は「**細菌**」や「**ウイルス**」に感染して病気になることです。細菌やウイルスは一年中どこにもうようよしているのですが、夏場は暑くて湿度があるので大腸菌やブドウ球菌、サルモネラ菌が繁殖するのにもってこいの季節で、どんどん増えるのです。



増え続ける「**細菌**」はどこにもうようよしているのです、身体の中に入れないということではできません。「**食中毒**」は身体に入った細菌に負けた結果なのです。ですから「**食中毒**」にならないためには、身体に入った「**細菌**」に勝つことです。「**細菌**」に勝つためには毎日食事を3度3度とり、身体のバランスを崩さず、体調を良く保つこと、これが「**食中毒**」にならない秘訣です。

体調を良く保つほかに、食中毒予防に重要な「**3原則**」があります。皆さん覚えていますか？

- ◆「**付けない・増やさない**」
- ◆「**やっつける**」です。
- ◆「**付けない**」



手にはいっぱい細菌が付くので、口に入るものに細菌を付けないために、調理の前、食事の前には必ず手を消毒しましょう。

- ◆「**増やさない**」

肉や魚や野菜などの食材には細菌がついていますが、冷蔵庫（10度C以下）で保存して増やさないようにしましょう。でも、冷蔵庫の過信は禁物です。長い保存は避けましょう。

- ◆「**やっつける**」

細菌は加熱（75度1分以上）でやっつけることができます。肉や魚は煮たり焼いたりし、生ものは避けましょう。



### 自転車保険加入方法の紹介

「おむすび」第72号で自転車保険の義務化を紹介しました。今回は保険の加入方法について取材しましたので、代表的な2つの方法を紹介します。

(1) 埼玉県が包括連携協定を結んでいる保険会社との契約方法

契約資料は入間警察署からもらい、「自転車会員申込書」「被保険者名」「希望のコース」を記入し、申込書に明記の申込先を送り返せば申し込みができます。

自転車会員(年会費30円)は全日本安全協会から自転車の安全利用を目的とした情報の提供を受けることができます

「サイクル安心保険」に加入することができます。この保険は、会員家族全員が補償の対象で、利用する自転車は特定されません。

保険金額は、補償金額や種類によって異なり、年間掛け金例として1430円、2850円、

Webからのお申し込み	1,230円	2,650円	4,380円
年間掛金	1,430円	2,850円	4,580円

保険資料より・上段が特典金

4580円の3段階あります。

「全日本交通安全協会自転車会員」で会社を検索し、そのホームページからも申し込むと、掛け金が安くなる特典があります。いずれも自転車会員年会費、制度運営費を含みます。但し、種類によっては本人や家族の怪我が補償されない場合もありますので、詳しくはコールセンターにお尋ねください。

電話・0120・691・744  
受付は平日・午前9時〜午後5時

(2) 自転車修理販売店からの保険加入方法

この保険は、自転車を点検整備に出し、シールを貼ってもらった自転車に保険がかかりますので、この自転車を利用するすべての人が補償の対象になります。

契約内容は自転車修理販売店で加入方法や金額が異なり千差万別ですので、何力所か修理販売店を尋ねて、自分に合った保険をさがしてみる必要があります。一例として、年1回点検整備をしてもらい、その費用(相場・2000円〜2500円)を払うことで自動的に保険に加入します。但し、入院日数が15日以上で初めて

補償の対象になること、障害の程度により制約があること等、注意が必要です。

自転車保険の加入方法は他にも色々ありますが、ここで紹介した2つの方法が一番わかり易いと思います。

### 今月の俳句

青空や 木宮稲荷

木下蘭(こしたやみ)

たけの子や 足裏(あうら)につんと

答えけり

梅雨晴間 本日休診 診療所

作・島津和子

義経も 触れたか四葩(よひら)

長谷の小道(こみち)

里帰り 粘釣る人も その粘も

夕立ちや 傘持つ女(ひと)も 軒の下

作・大野暁

### 「みよしいもっこ体操」

#### 日程表

◆藤久保一区

8月20日(月) 10時〜

9月3日(月) 10時〜

藤久保一区・第2集会所

◆藤久保四区

8月7日(火) 10時〜

9月4日(火) 10時〜

藤久保四区・第1集会所

受付はいずれも10分前からです。

### サロンと会食会の

#### 次回・次々回の予定

★ふれあい「ほっとサロン」

7月10日(火) 13時半〜

藤久保四区・第4集会所

8月14日(火) 13時半〜

藤久保四区・第4集会所

会費・100円

★お茶飲みサロン

7月11日(水) 14時〜

藤久保一区・第2集会所

8月8日(水) 14時〜

藤久保一区・第2集会所

会費・無料

★なごみサロン(開催場所注意)

7月25日(水) 13時〜

藤久保二区・第1集会所

8月29日(水) 13時〜

藤久保二区・第1集会所

会費・100円

★高齢者会食会「ひまわり」

8月1日(水) 11時〜

9月5日(水) 11時〜

ふれあいセンター

会費・400円

対象は65歳以上の一人暮らし高齢者  
送迎バスあり