

シルバー情報紙  
北永井1区・2区・3区

# 北ひふみ

♥♥手と手をつないで元気になろう♥♥

第 46 号  
平成 29 年 8 月 1 日発行  
北永井地区  
社会福祉協議会

## 暑い夏を元気に

### 乗り越えるには

先月に続いて、イムス三芳総合病院の黒木先生のお話をご紹介します。

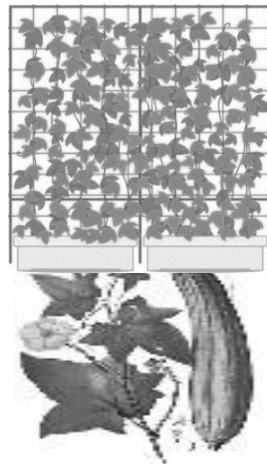
## その 2



### 『予防のための生活習慣』

次に生活習慣として熱中症を予防する方策はあるのか、お聞きしました。

(ポイント⑧) 各自個人の感覚を過信しない事が大切だそうです。先に述べた客観的な数値で対応すること(例えば温度計を利用する)です。扇風機などの風を直接体に当てないで、循環させる。(ポイント⑨) 町内一斉に打ち水をする、グリーンカーテンを作るなどコミュニケーションとして暑さ対策に取り組むことが大切なようです。



### 『夏場特有の病気』

夏場に発症しやすい病気はとお聞きした所、やはり一番は熱中症、脱水症だそうです。さらにこれからは脳梗塞や心筋梗塞も発症が多くなるそうです。また、子どもや高齢者は、感染性の胃腸炎(食中毒など)にも気を付けて欲しいということでした。

### 『夏バテ対策』

秋口にやってくる「夏バテ」の対策についてお聞きしました。特效薬はないようですが、疲労が溜まっていくので、十分な休養や、熟睡を心がけ、夏の疲労を取るこ

とが大切だそうです。



高齢者は今迄出来ていたことが、出来なくなっても頑張つて出来るだけ続けて行くことが大切で、例えばウォーキングなどはぜひ続けて欲しいということでした。

以上のお話しを少しでも参考にして頂き、この暑い夏を無事乗り切って頂きたいと思えます。

### 自動車安全運転のポイント

#### ポイント

出典：(株)インターリスク総研

#### 〔錯覚〕(特に高齢者の方へ)

私たちはいつも目の前にあるものを「正しく見ている」と感じています。特に高齢者は思い込みが激しくなります。

そして正しく見ているという前提で物事を判断しています。しかし、錯覚が起こると判断に誤りが生じます。運転場面で起こる錯

覚は交通事故につながる危険があります。どのような場面で錯覚が起こりやすいか、運転中の錯覚について、考えて見ましょう。

#### 錯覚① 小さい車は大きい車より遠くに見える。



同じ距離であっても、大きい車は近くに見える、小さい車は遠くに見えます。

乗用車などに比べて、車体の小さい二輪車は、実際よりも遠くに感じやすく、運転しているときの右折時、二輪車が接近していても、まだ距離があり自分の車が先に行けると誤った判断をすることがあります。二輪車が接近しているときは遠目に見えても通過を待ちましょう。

#### 錯覚② 下りが上りに見える。

長い下り坂を走行中、急な勾配から緩やかな勾配に変わると、上り坂に変わったような錯覚が起こることがあります。そうなること、実際は下り坂であるのに、アクセ

ルを踏み込んでしまい、スピードを出し過ぎる危険があります。坂道では、スピードメーターでスピードをチェックし、安全速度をキープしましょう。



錯覚③ 大型車に

引き寄せられる



大型車の横を通過するとき、大型車の大きなタイヤなどに視線が向いてしまうと、無意識に大型車の方にハンドルを切つてしま、あたかも大型車に吸い寄せられるような、錯覚を起こすことがあります。見ているものに吸い寄せられる「視覚吸引作用」による現象だそうです。これを防ぐためには、大型車を追い抜く時や、追い越す時は、視線はまっすぐ前を見て、大型車に視線を向けないようにしましょう。

まだまだ、錯覚はありますよ！特に高齢者の皆さんは安全運転に気を付けましょう。

続きは次回に。

『ささえあい・みよしの北永井版発足か?』

昨年から進められている、「ささえあい・みよし」の具体的な活動の第1弾として、北永井三区を中心とした、地域の居場所づくり活動が、いよいよ本格化して来ました。今まで4回にわたる熱い討論の結果、行政区長さんのご理解等によって、とりあえず、北永井三区集会所が毎月1回、開放されることになりました。すでに7月21日(金)1回目が実施され、今月8月は18日(金)が予定されています。おしゃべりしたい方々はぶらりと出かけられては如何ですか？

時間 10時〜15時  
場所 北永井三区集会所



北永井一区の天王様祭り風景



7月25日

◇ 行事のお知らせ ◇

☆おはなばたけ会食会

8月17日(木) 9月21日(木)  
時間 11時〜13時  
場所 北永井2区集会所  
参加費 400円  
対象 65歳以上の一人暮らし

☆ふれあいサロン北永井2区

8月24日(木) 9月28日(木)  
時間 13時30分〜15時30分  
場所 北永井2区集会所  
参加費 100円  
対象 どなたでも

☆健やかいもっこ体操

8月16日(水) 9月20日(水)  
時間 10時〜11時30分  
場所 北永井2区集会所  
参加費 無料  
対象 どなたでも

申込 ☎258-3200(桐山)

☆ふれあいサロンふるさと

8月16日(水) 9月20日(水)  
時間 11時30分〜14時30分  
場所 北永井2区集会所  
参加費 200円  
対象 どなたでも

☆みよしいもっこ体操

8月1日(火) 9月5日(火)  
時間 13時30分〜15時30分  
場所 北永井3区集会所  
参加費 無料  
対象 どなたでも

☆すみれサロン

8月10日(木) 9月14日(木)  
時間 10時〜12時  
場所 北永井3区集会所  
参加費 100円  
対象 どなたでも  
申込 ☎258-5169(曾我)

あとがき

厳しい暑さが続き、高齢者にとって最もつらい季節です。お盆休暇をとり、これから出てくる夏バテに万全な対策をとって秋に備えましょう。

編集員 H/S