

であい・ふれあい・ささえあうまち東条

健康講座

社会福祉部・親和会共催で、9月13日（日）に健康講座を開催しました。当日の参加者は25人。講師はNPO法人山口ヘルスプロモーションネットワーク代表の長谷亮^{は せりょうすけ}佑先生と山口大学医学部3年生の西田拓海^{にしだたくみ}さん、五反田莉子^{ごたんだりこ}さん。講座の内容は ①ロコモティブシンドロームについて ②認知症について ③コグニサイズ でした。

※ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）とは、運動器症候群のことで運動器の障害や衰えによって、歩行困難等要介護になるリスクが高まる状態のこと。

※認知症とは、何らかの原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりして、さまざまな障害が起こり、慢性的に（およそ6か月以上）生活する上で支障が出ている状態のこと。

※コグニサイズとは、全身を使った中強度の運動をしながら、たまに間違えてしまう程度の問題を解き、認知機能の維持・向上をめざす認知症予防プログラムです。

例えば、歩きながら数を数える、手足を動かしながら簡単な判断をする等です。

まず、講座が始まる前に参加者全員で立ち上がりテストと2（ツー）ステップテストの検査を実施。講座は長谷先生のあいさつの後、西田さんと五反田さんがプロジェクターを使って解説。最初に西田さんからロコモについて説明があり、その後講座開始の前に測定していたテストについて各自でロコモ度をチェックしました。また、ロコモを予防するには運動習慣をつけることが大切との指摘があり、家庭でも簡単に出来る片脚立ちやスクワットなどの指導がありました。

次に、五反田さんから認知症の説明があり、その中で、認知症の病態（症状）には記憶障害、見当識障害、理解・判断力の低下、実行機能の低下がみられるとのことでした。そこで、予防に効く生活をするには、社会的接触を増やすことや食事は野菜・魚・豆などを意識してとること等を挙げられました。最後にコグニサイズをすることが予防に役立つということで、参加者全員で数字当てゲーム（指の体操＋脳トレ）等を体験しました。参加者からは「脳と体を一緒に働かせるのは難しい」との声もありました。今回、健康講座を受講したことで、参加者全員認知症予防について気持ちを新たにしました。



立ち上がりテスト



2ステップテスト



提灯を新調

十七夜祭踊り曳山車で破損した提灯に代わって、このほど新しい提灯が出来上がりました。

これは自治会役員会で破損した提灯を補修すべきか、それとも新調するか話し合い、専門店に相談したところ、補修はむづかしいとのことで、新調することになったものです。

これで、これまで通り四張（二対）となりました。

ちなみに、提灯は「一張（ひとはり）」と数えるのが一般的とのことです。



防災研修会

今年は線状降水帯の発生により、日本列島各地で豪雨になり、多大な被害が生じています。そこで、東条自主防災会・東条自治会では下記のとおり防災研修会を開催します。

記

日 時 平成8年11月 1日（日）9時から

（10月25日に予定していましたが、講師の都合で変更します。）

場 所 東条公民館ほか

内 容 防災講習会、避難訓練、消火訓練ほか

申し込み等詳細は、各戸に配布する開催案内文をご覧ください。

※線状降水帯とは、細長い形の強い雨雲が同じ場所に
つぎつぎとかがって、大雨が長く続く状態です。



生活道路は法定速度 30 km/h

御存じですか。道路交通法の改正により、2026年9月1日から住宅街等の「生活道路」における自動車の法定速度が時速60km/hから30km/hに引き下げられました。生活道路とは主に地域住民の日常生活に利用されるような中央線や車両通行帯がない道路のことです。

なお、中央線等が設けられている一般道路等は、これまでどおり法定速度は時速60km/hです。



10月・11月の行事

10月 9日（金）いきいきねんりん大運動会（阿知須体育センター）

10月17日（土）自治会役員会

10月18日（日）8：00～築地公園草取り（親和会）

10月18日（日）グラウンドゴルフ大会（親和会）

11月 1日（日）防災研修会

