

健康・福祉・窓口のひろば

知^{って}トク^{する}健康^{の話} ⑦

◆(今月のテーマ) 低栄養について

人は誰でも、年をとるにつれ身体の機能が衰えます。そして食べる量が減ったり、食べるものが偏ったりして、低栄養という状態に陥りやすくなります。低栄養とは、簡単にいうと「たんぱく質」と「エネルギー」の摂取が不足している状態をいいます。

低栄養になると血中のアルブミン値(今年度から65歳以上の方の基本健康調査の項目に入ります)が低くなり、体重が減少しはじめます。このよう

な状態になると抵抗力が弱くなり病気になるやすくなったり、筋力が弱まって転倒し、骨折しやすくなります。

◆「低栄養の予防には・・・」

◆食事

主食(ご飯・パン・麺類など)や主菜(肉や魚のおかず)を欠かさず食べましょう。ご飯に味噌汁、漬物だけ・・・はダメですよ。

◆生活

起床・就寝時間、3食の食事時間を決め、適度な運動や地域活動などに参加し、メリハリのある

生活を心がけましょう。

◆口の中

食べ物を食べたり、飲んだりするには口の中も重要なポイントです。

入れ歯の手入れや毎食後の歯磨きを忘れず行いましょう。



今月は坂口栄養士です

5月の健康カレンダー

中川根地区				
日	曜日	内 容	時 間	会 場
1	月	こころの健康相談	9時～ 11時30分	役場1階ミーティングルーム
10	水	定期健康相談	9時～ 11時	山村開発センター
17	水	男子厨房に入ろう教室	9時45分～ 12時	生活改善センター
18	木	親子なかよし広場	9時30分～ 11時30分	山村開発センター
18	木	生ポリオワクチン投与	(14時～ 14時20分)	山村開発センター
19	金	地区巡回健康相談	13時30分～ 15時	徳山コミュニティセンター
22	月	乳児相談	(10時～ 10時20分)	山村開発センター
23	火	生ポリオワクチン投与	(14時～ 14時20分)	山村開発センター

* () 書きは、受付時間

本川根地区				
日	曜日	内 容	時 間	会 場
2	火	定例乳幼児相談	9時30分～ 11時30分	創造と生きがいの湯
9	火	2歳、2歳6ヵ月児歯科検診	(13時～ 13時10分)	文化会館
10	水	定例健康相談	9時30分～ 11時30分	千頭東区会館
10	水	地区出張健康相談	13時～ 15時	小幡洗富地区
11	木	あそびの教室	9時30分～ 11時30分	創造と生きがいの湯
15	月	予防接種	(13時～ 13時10分)	文化会館
17	水	小児科医健康相談	14時～ 16時	創造と生きがいの湯
24	水	定例健康相談	9時30分～ 11時30分	創造と生きがいの湯
24	水	地区出張健康相談	13時～ 15時	寸又峡公民館

* () 書きは、受付時間

我が家に合った警報器はどれ？

住宅用火災警報器の設置が義務化 Part 3

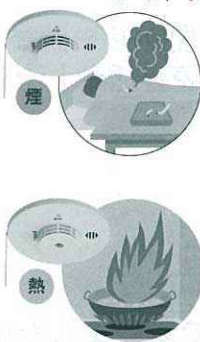
島田消防本部

☎ 37-0119

消防法の改正により、住宅への火災警報器の取り付けが義務付けられました。これまで広報かわねほんちようで取り付け方法などについてお知らせしてきましたが、今回は火災警報器の種類と性能についてお知らせします。

◆「煙型」と「熱型」はどう違う？

煙型は、寝室、階段に設置が義務づけられており、火災をより早く発見するために有効です。熱型は、調理などで煙や水蒸気が発生する台所などに適しています。



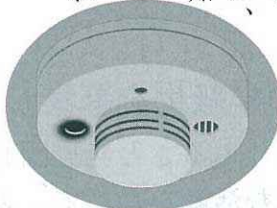
◆性能を教えて！

●音で知らせます
火災が発生したとき、火災を感知すると、警報音や音声で火災の発生を知らせてくれます。



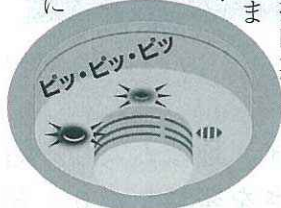
●ヒカッて知らせます

火災を感知すると、光を発して火災を知らせてくれるものもあります。高齢者や耳の不自由な人にお勧めします。



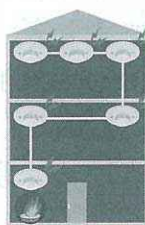
●機器のトラブルを通知します

火災警報器自体の故障や電池切れの場合、光と音で通知するものもあります。火災警報器の交換時期は10年が目安です。また、電池式の場合、電池交換が機種により1年、3年、5年、10年などとさまざまですので、購入の際に注意しましょう。

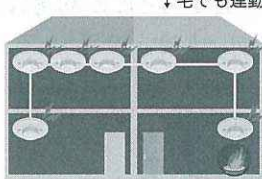


◆他の部屋以外にも通知する方法は？

他の部屋の警報器も連動して、一斉に知らせるものに連動型があります。



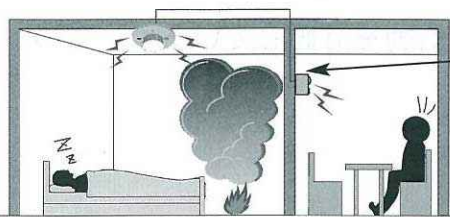
連動型
←3階建ても連動可能



2世帯隣接住宅
↓宅でも連動可能

連動型以外にも、補助警報装置を付けることで、他の部屋に火災を知らせることが出来ます。

補助警報装置を子どもや高齢者の寝室の警報器と接続して、リビングなどに設置すれば安心ですね。



◆住宅により取り付けける警報器が違ふの？

新築住宅には、電池交換不要のAC100V式をお勧めします。電源を壁や天井の内側から取るので、見た目もきれいです。建築業者に取り付けを依頼しましょう。



既存住宅には、配線工が必要なく、取り付けが簡単な電池式か電池交換が不要なAC100Vコード式をお勧めします。



天井埋め込みタイプ



天井露出タイプ



壁掛けタイプ

火災警報器は取り付け方法や性能によって、さまざまな種類があります。あなたの住宅に適した機器を選んで取り付けましょう。