

前編

玄関先でお話し、
家の中に入ることはありません。

警報器は
設置されて
いますか？



本年6月1日には、
全国すべての住宅で
義務化となります。
そこで、



**住宅用
火災警報器の
設置確認に
消防職員・団員が
戸別訪問します！**

石狩消防では、すべての住宅を戸別訪問し、設置状況の確認と、警報器の維持管理など、普及活動を実施することになりました。



4月から
皆さんのお宅にお伺いします。
ご協力よろしくお願ひします！



消防職員・団員が
まいります！



予防課 玉井 薫
予防課 坂井 密

皆さん、
住宅用火災警報器は
設置しましたか？



私たちと一緒に、
火災を出さない、安心して
暮らせるまちをつくりましょう！！

目指せ！警報器
設置率100%!



…後編へ続く

なお、消防職員は
身分証を携帯していて、



※消防団員は団員証です

石狩市では、
平成20年6月1日から
すべての住宅に設置が
義務化されています。



■「消したかな」
あなたを守る合言葉

4月20日(水)～30日(土)は春の全道火災予防運動期間です。石狩消防署では期間中、防火ミニバレー大会や大型店舗での防火チラシの配布、消防車両による巡回広報などを実施します。



■浜益支署に新しい救急車
さまざまな救急活動に対応できる最新鋭の高規格救急車です。

**石狩消防署
NEWS**



■食品摂取の多様性チェックシート

毎日の食事で「食べたもの」に○印を付けます。10日間の合計をみると、自分がどんな食品に偏って食べているかが分かります。

食品 月日	魚介類	肉類	卵	牛乳	大豆 製品	緑黄色 野菜	海藻	いも類	果物	油脂類	合計
4/1	○		○	○		○		○	○		6
4/2		○	○	○	○	○	○			○	7
合計点	4	6	5	7	5	7	6	7	3	4	

1～3点 食生活が偏っているかも。いろいろな食品を食べるように心がけましょう。

4～8点 足りなかった食品群を補えるよう、毎日の食事内容を工夫してみましょう。

9～10点 理想的な食事です。その調子で毎日まんべんなく食べましょう。

Q 70代の夫がいつもご飯とみそ汁、漬物だけで食事を済ませます。ちょっと心配です。

(60代女性)

A 確かに問題あり、ですね。ご相談者が心配されるように、ご飯とみそ汁、漬物で3食を済ませてしまうと、栄養バランスが偏り、低栄養状態になってしまいう恐れがあります。

よく「年をとって食が細くなった」「入れ歯が合わないから食べるのが面倒」「家にもっているの、おなかがすかない」「一人で食事をしてもおいしくない」などの理由から、高齢の方が低栄養状態になってしまう場合があります。

低栄養状態とは、文字通り、栄養が不足した状態のことを言います。高齢期に入ると、筋肉量や基礎代謝が低下するため「エネルギーは多く摂取しなくていい」と思われがちです。でも、今回のようにご飯とみそ汁、漬物だけでは栄養が不十分で、その結果、たんぱく質やエネルギーが不足し、それらを補うために身体の筋肉や脂肪が使われ身体機能が低下し、例えば心臓の細胞が萎縮して心機能が低下したり、病気になるやすくなったり、カルシウム不足による骨折の危険が増したり、認知症を招く原因にもなります。

ところで、栄養バランスがとれた食事がどんなものかというところ…主食のごはんやパン・めん類、主菜となる肉や魚・卵・大豆製品などを使った1品、それから副菜となる野菜

やきのこを使った1品、そしてみそ汁などの汁物や果物です。これらがそろって、エネルギーやたんぱく質がしっかりとれます。

「小食でこんなにたくさん食べられない」という方は、少しずつでも良いのでいろいろな食品をとることをおすすめします。間食としてとるのも1つの方法ですね。

低栄養を防ぐポイントは ①食事を抜かない

②主食(ごはん、パン・めん類)を忘れずに

③おかずをしっかりと

④毎日、牛乳・乳製品をとろう

⑤水分をしっかりとろう(1日1～1.5ℓ目安)です。

最後に、ご相談者にぜひおすすめしたいのは、上の表を10日間つけてみることです。記録をとると、自分たちが何を多く食べ、不足しているのかがよく分かるようになりますよ。自分の食生活の傾向が見えてきたら、あとは不足しているものを少しずつ補えばいいと思います。あまり「あれはいけない」「これはいけない」と考えてしまわないように。食事自体がストレスになってしまいますから、まずは少しずつ試してみてください。もちろん、分からないことがあればどうぞ私たちに相談くださいね!



★気になる言葉

たんぱく質

肉や魚、卵、大豆製品に多く含まれるたんぱく質は、筋肉や臓器、血液、ホルモンなどをつくる大切な栄養素です。

「認知症予防の川柳・標語」受賞作品決定!

2月号で募集した「認知症予防の川柳・標語」に、255作品が寄せられました。多数のご応募をいただき、誠にありがとうございました!!

◆最優秀作品 ボケまいと 祖父が指折る 五七五 千葉県 小林 功

◆優秀作品 交流を求めて飛び出す家の外 徳島県 宇徳 みなみ

人生の放課後活かせ 趣味の道 神奈川県 石川 照夫

認知症 前向き思考で やっつける 石狩市 田中 稔

◆審査委員長賞 脳活性 孫と一緒に お勉強 東京都 長峯 雄平