

すこやかな老後をおくるために

- ① 塩分をとりすぎない：一日十グラム以下に。調味料や加工食品にも気をつける。
- ② バランスのとれた食生活を：動物性脂肪、糖分の多いものや食べすぎに注意する。
- ③ 疲労防止にとめる：睡眠をよくとり、疲れを残さない。
- ④ ストレスは最小限に：気持ちをやったりと持ち、毎日を通す。
- ⑤ 寒冷に注意する：室内と室外の温度差に注意し、急激な温度変化はさける。
- ⑥ 野菜や果物を多めにとる：野菜や果物には血圧をさげるカリウムが含まれている。毎食食卓に。
- ⑦ 太りすぎに注意する：太りすぎは高血圧、心臓病などの成人病の誘因となっている。食べすぎや運動不足に注意しましょう。
- ⑧ 年に一回は健診を受けよう：自分の健康管理は自分で。年に一回は健康審査を受け健康状態を把握しましょう。



適度の運動を心がけましょう。

- 骨粗しょう症の予防には
 - ① カルシウムを摂取る
 - カルシウムを若い時から積極的にとり、骨の量を増加させることが大切です。カルシウムを多く含む食品は牛乳、豆腐、煮干し、桜エビなどで、これらを多く食べるように心がけましょう。
 - ② 適度な運動と日光浴
 - 運動不足は骨量を減少させる原因となります。また、日光浴はカルシウムの吸収をよくするビタミンDを増やす働きをします。若いころから散歩、早足歩きなど規則的にやっているとよいでしょう。
- 日常生活から骨折の原因を取り除く
 - 年をとると、身体の筋力が低下したり、平衡機能が怠えてバランスをとりにくくなります。日常生活の中で転倒などによる骨折を防ぐために次の十カ条を守り、生活環境を改善することが大切です。

骨折予防の十カ条

- 一、室内の整理整頓をする。
- 二、不安定な家具や器具の点検整備をする。
- 三、道路・階段・風呂場・トイレの照明は明るく。
- 四、床・階段はすべらないようにする。
- 五、階段はすべり止めをつける。
- 六、階段はスリッパで上り下りをしない。
- 七、ポケットに手を入れて歩かない。
- 八、手すりや握りやすい丸棒にする。
- 九、カーペットはゆるみやたるみをつくらない。
- 十、浴槽はできれば低く埋め込み入りやすくする。

◎黒埼町のねたきり者の状況 (平成5年4月1日現在)

黒埼町内のねたきり者、準ねたきり者数は、一三二人(うち在宅六一人、入院七一人)

◎ねたきり者に対しての町の施策

- ホームヘルパー派遣事業
 - 日常生活を営むのに支障のある家庭に派遣
- 寝たきり老人等介護手当
 - ねたきり・痴ほうのお年寄りを六カ月以上介護している世帯に月額五千円を支給
- 紙おむつ給付事業
 - ねたきりのお年寄りに月八千円
- ふとん丸あらい乾燥事業
 - ねたきりのお年寄りに毎月一回分の寝具無料乾燥券を交付
- 日常生活用具給付・貸与事業
 - ねたきり・痴ほうのお年寄りを対象に、介護に必要な用具を給付・貸与(ベッド、車いす、エアーマット、電磁調理器など)

敬老の日・9月15日

70歳以上のお年寄り1838人

九月十五日は敬老の日。町ではその前日の十四日に、満七十歳以上のお年寄りを対象に敬老会を開きました。(総合体育館において) 八百七十人の方が集まりました。

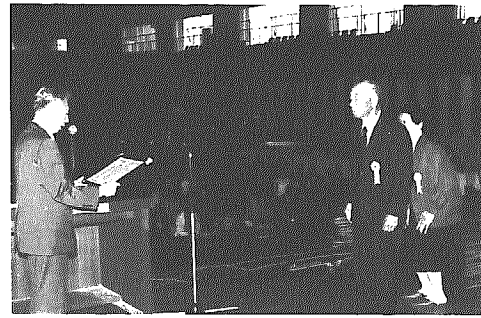
今年の敬老会の対象者は、大正十二年九月十六日以前に生まれたかたで、つまり九月十五日の敬老の日当日に満七十歳以上になれるかた、男六五二人、女一一八六人の計一八三八人(八月十日現在)でした。出席者は八百七十人で四七・三%の出席率でした。式典は、浅妻町長の式辞のあと、記念品、長寿祝金の贈

90歳以上の方は38人

米寿(八十八歳)を迎えられたかたには町から長寿祝金が贈られています。今年には木場上組の佐藤ミズさんら三十一人が受けました。また、今年、金婚式(結婚後五十年)を迎える夫婦は山際清三郎さん、ヨキさん夫妻(木場上)ら二十一組、ダイ



後藤孝志さんの講話



ダイヤモンド婚式の記念品を受ける泉さん

ヤモンド婚式(結婚後六十年)は泉喜十郎さん、シキさん夫妻、荒木留吉さん、キチさん夫妻の二組でした。また、老人保健無受診者(一年間、医者や病院にかからなかった人)は佐藤柱次郎さん(島原本村二)ら七十五人で記念品が贈られました。なお、町内の九十歳以上のかたは下表のように九十九歳の久住政治さんを筆頭に三十八人(男十一人、女二十七人)でした。

90歳以上の皆さん…38人

氏名				自治会				性別				年齢			
久住 政治	緒立	男	99	坂井 アキ	板井一	女	92	五十嵐 治郎	黒鳥五	男	95	小杉 トク	寺地下	女	92
清水 久治	下山田	男	95	藤田 ミセ	善久中	女	92	中村 庄次郎	下山田	男	94	鈴木 イツ	黒鳥一	女	92
山口 仁三治	善久西	男	93	田村 イシ	新田町	女	91	山口 仁三治	善久西	男	93	古川 ミセ	八区	女	91
五十嵐 松太郎	木場新田	男	92	斎藤 キヨ	寺地本村	女	91	五十嵐 松太郎	木場新田	男	92	小林 キヨ	新田町	女	91
小熊 喜三治	五区	男	91	小川 ヨシ	鳥原新地	女	91	河内 幸一郎	中学通	男	91	浅妻 トラ	五区	女	91
丸山 勇松	寺地団地	男	91	鈴木 キヨ	黒鳥二	女	90	丸山 勇松	寺地団地	男	91	原 ヨシ	上山田第三	女	90
小松 盛次	興野三区	男	90	山本 ヨシ	上山田第三	女	90	近藤 久五郎	二ノ町	男	90	風間 トシ	立仏第一	女	90
高橋 スキ	八区	女	97	曾山 タカ	板井四	女	90	高橋 スキ	八区	女	97	長谷川 カネ	鳥原新田	女	90
長谷川 フシ	北場	女	96	白井 キヨ	小平方	女	90	長谷川 フシ	北場	女	96	山際 ヨ	木場八割	女	90
櫻井 キヨ	金巻	女	96		木場上	女	93	源川 ミキ	黒鳥四	女	95		男 11人	女 27人	
源川 ミキ	黒鳥四	女	95					高井 スミ	興野一区	女	94				
源川 ミキ	黒鳥四	女	95					藤原 マキ	寺地下	女	94				
高井 スミ	興野一区	女	94					加藤 ミワ	諏訪町	女	93				
藤原 マキ	寺地下	女	94					藤原 ミワ	諏訪町	女	93				
加藤 ミワ	諏訪町	女	93						木場中	女	93				
藤原 ミワ	諏訪町	女	93												
加藤 ミワ	諏訪町	女	93												
藤原 ミワ	諏訪町	女	93												
加藤 ミワ	諏訪町	女	93												