

消防署からのお知らせ

年末年始の火災発生にご注意ください！！

★令和元年の全国の火災の状況について★

- ①近年 10 年を見ると総火災件数及び火災による死者数は減少傾向にあります。また、住宅火災による死者数も減少傾向にあるものの、65 歳以上の高齢者の占める割合は増加傾向にあります。
- ②令和元年における全国の出火件数は、37,683 件で、これはおおよそ 1 日あたり 103 件になります。
- ③火災種別でみますと、建物火災が 21,003 件、林野火災が 1,391 件、車両火災が 3,585 件、船舶火災が 69 件、航空機火災が 1 件、その他火災が 11,634 件でした。
- ④火災による総死者数は、1,486 人でした。火災による死者の火災種別では、建物火災が 1,197 人、林野火災が 12 人、車両火災が 102 人、船舶火災 0 人、航空機火災が 1 人、その他火災が 174 人となっています。
- ⑤建物火災における死者 1,197 人のうち住宅（一般住宅、共同住宅及び併用住宅）火災における死者は、1,000 人で、更にそこから放火自殺者等を除くと、899 人となっています。なお、建物火災の死者に占める住宅火災の死者の割合は 83.5% で、出火件数の割合 51.3% と比較して非常に高くなっています。
- ⑥住宅火災による死者（放火自殺者等を除く。）899 人のうち、65 歳以上の高齢者は 662 人 (73.6%) でした。

参考：総務省消防庁 消防統計（火災統計）令和元年（1 月～12 月）における火災の状況（確定値）

★これからの季節について★

これからの季節は、暖房器具であるストーブやヒーターなどを使う機会が増えると思います。それに伴い、毎年、暖房器具の取扱いの間違いなどから住宅火災が発生しています。特にストーブなどを使用する際は、以下のポイントに注意し、適切に使用しましょう。

- ・まわりに燃えやすい物を置かない！
- ・外出するとき、寝るときはストーブのスイッチを切る！
- ・火のついたまま灯油を補給しない！



健康アドバイス

公立小野町地方総合病院

今冬は新型コロナウイルスとインフルエンザウイルス感染症の同時流行を最大限に警戒する必要があります。新型コロナウイルスに対するワクチンはまだ実用化されていませんが、インフルエンザワクチンは 10 月から重症化防止の効果があるとされる高齢者を優先して接種が始まっています。妊婦さんや持病のある人など重症化しやすい人にはワクチン接種が強く推奨されます。また、小児、特に乳幼児から小学校低学年へのワクチン接種も強く推奨されます。

ウイルスの感染経路の中心は飛沫感染、接触感染であることは間違いありませんので、うがい・手洗いの徹底、マスクをして咳エチケットを守る、人ごみを避け、距離をとる、さらには、睡眠と栄養をしっかりとることも大事です。

現在、当院では新型コロナウイルスとインフルエンザ感染症への検査体制の整備を進めています。地域のクリニックとも連携していますので、発熱で心配な時はまず、かかりつけの先生に相談してください。

院長 わたなべ なおひこ 渡辺 直彦 医師

渡辺直彦医師の診療日及び受付時間

診療日：月・金曜／15：00～16：30 水・木曜／8：30～11：00 第 5 土曜／8：30～11：30
詳しくは、右記までお問い合わせください。公立小野町地方総合病院 ☎ 0247-72-3181

最近転びやすくなったと

感じていませんか？

今年の2月に村内の65歳以上の方を対象に実施した調査では、全体の3割の人が1年間に1回以上転倒したことがあるという結果でした。

転倒により骨折などの怪我をしてしまうと、寝たきりや要介護につながってしまいます。

なぜ転びやすくなるのか？

- ① 加齢に伴った、視力や筋肉量などの低下
- ② 病気や服薬状況
- ③ 室内の生活環境

転びやすい場所は「ぬ・か・づ・け」

転ばないためには、転びやすい場所を知り、注意をすることが大切です。合言葉の「ぬ・か・づ・け」を覚えましょう。

- ・ **ぬ** れているところは滑りやすい！
- ・ **か** いだん、段差があるところは転びやすい！
- ・ **づ** けていないところはつまずきやすい！

転びにくいからだを作しましょう

足の筋肉をつけることも大事ですが、足首の柔軟性や足の踏ん張る力も重要です。①足首回し②足指じゃんけんを、テレビを見ながら、お風呂に入りながらやってみましょう。

なお、各行政区で実施しているいきいきサロンでは、役場健康福祉課による転倒予防教室や、ちよこつと助け隊の運動ボランティアによる運動も行っていますので、ぜひご参加ください。

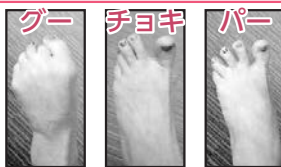
①足首まわし

座って足首とつま先を持ち右回り、左回りそれぞれゆっくり5回ずつまわしましょう。慣れてきたら回数を増やしましょう。



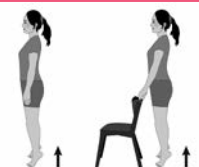
②足指じゃんけん (グーチョキパー)

足の指で、じゃんけんをしましょう。足がつかないように気をつけてください。



★爪先立ち

椅子の背を持ち、ゆっくりとかかとを上げてつま先で立ちます。ゆっくりとかかかとを下ろします。



いきいきサロン「きずな会」(永田行政区)
転倒予防教室

※上記の運動は10回1セットを朝、昼、夜の3回実施すると効果的です。

健康アドバイス

ひらた中央病院



坪倉 正治 医師

外出自粛や環境変化が長く続くことによって、身体的・精神的に負担がかかっている方もおられるのではないかと思います。

このようなストレスをうまくやり過ごすために、まずは自身が「ストレスを感じている」というサインに気づくことが大事です。そのサインは、いわゆる不安な気持ちや憂うつ感といった気持ちの変化だけに限りません。疲れやすさや、頭痛・めまい、肩こりや便秘といった体調の変化、酒やタバコが増える、食べ過ぎ、周りに当たりちらすといった行動の変化など様々です。

今は元気でも、ストレスがかかり続けると数か月経ったところでストレスへの抵抗力が低下して、がくっとメンタルの不調を来すこともあります。その可能性に意識を向けて、自分の変化に気づけるようにしましょう。

問い合わせ：ひらた中央病院 ☎ 55-3333