

めざせ、健康長寿

みんなの元気がながとの元氣

健康メモ

No.53

はじめよう！
あなたの健康づくり



長門市保健センター
Tel 23-1133

災害時の食事／自分の身は自分で守る

9月1日は「防災の日」

近年、日本各地で大規模な自然災害が多発しています。こうした異常事態が起こったとき、水・電気・ガスなどのライフラインが途絶えると、手元にある食品だけで過ごさなければならず、適切な備蓄と限られた食品をもとに食事を作る知識が、あなたの強い味方になります。

食事バランスに気をつけましょう

日頃から正しい備蓄をしておけば、食材が限られていたとしても、工夫次第でバランスよく栄養補給ができます。バランスの良い食事は、ただ空腹を満たすだけでなく、疲労回復や心の安心感にもつながります。

最低3日分の食料と水を備蓄しましょう
災害時は、缶詰やレトルトパウチ食品といった調理をしなくてもすぐに食べられるものが必要になります。
また、普段よりも食事からの水分補給が難しくなるため、水やお茶の備蓄も忘れずにしましょう。

主食(ごはん・パン・めんなど)	主菜(肉・魚・大豆製品・乳製品)
おにぎり・乾パン・コーンフレーク・カップ麺・α化米	魚や肉の缶詰食品・レトルトパウチ食品
副菜(野菜・果物・乾物類など)	水分
野菜ジュース・ドライフルーツ・果物缶・乾燥ひじき	1日3リットルが目安です

衛生面に気をつけましょう

上下水道などのライフラインがダメージを受けると、普段の生活のような衛生管理が難しくなります。また、災害で個人の抵抗力も低下していますので、食中毒には注意が必要です。

①手洗いをしっかりとしましょう
(難しい場合はアルコール液やウェットティッシュを活用しましょう)

②支給されたものは早めに食べましょう

③ラップやポリ袋を活用して衛生的に食器を利用しましょう

※次回は「身体活動・運動」について掲載します



古地図を片手に時の旅人になろう



イベント情報・おいしい食べ物、新しいことが始まりますなど
長門市観光コンベンション協会の「ながコレ」がおすすめ！
旬情報をお届けします。

今年9月からの「幕末維新やまぐち」フェスティレーションキャンペーン」と来年の明治維新150年特別企画として、全国初となる全県での「古地図を片手にまちを歩こう」が9月からスタートします。

古地図のまち歩きは、長州藩の絵図方(えずがた)が制作した美しい古地図を眺めながら、地元ガイドの案内で歴史をたどり、まちを散策するガイドウォークで県内および島根県益田市の28カ所で開催されます。

参加者には特典として参加コースの「古地図リーフレット」がプレゼントされます。また、スタンプリーも開催され、15個以上で古地図リーフ

レット全28種類がセットになったコンプリートボックスがプレゼントされます。

長門市では、通・仙崎・三隅・俵山の4カ所で開催されます。古地図を眺めながら地元ガイドの案内で城下町や宿場町などを散策すれば、往事の街道やまち並み、人々の暮らしぶりに時間を超えて出会うことができます。

■古地図で巡る長門市通
『くじらと共に生きた優しさ』
人情の漁師町通めぐり』
・開催日 毎月第1・3土曜日
・参加料 500円

■古地図で巡る長門市三隅
『明治維新の礎を築いた村田清風



と周布政之助の原点ウォーク』
・開催日 毎月第1・3土曜日
・参加料 500円

■古地図で巡る長門市仙崎
『長州・北浦捕鯨と北前船寄港地として栄えた港町仙崎めぐり』
・開催日 毎月第2日曜日・第4土曜日
・参加料 500円

■古地図で巡る長門市俵山
『温泉番付西の横綱 俵山温泉殿様の湯治場めぐり』
・開催日 毎月第1日曜日・第3土曜日
・参加料 1,000円

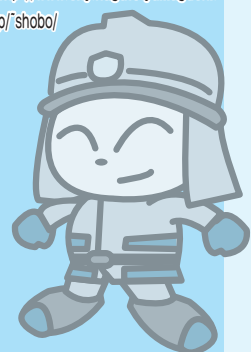
※温泉入浴券付き

■問い合わせ
長門市観光コンベンション協会
Tel 22-8404

こちし 119

長門市消防本部
中央消防署 Tel 22-0119
西消防署 Tel 32-1230
火災時の問い合わせ Tel 22-1414

ホームページ
http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/



消防団協力事業所の認定

消防団は郷土の安全・安心を守る消防機関の1つとして、災害時はもちろん、平時にも地域に密着した活動を行うなど、大変重要な役割を担っています。

消防団員が活動しやすい環境整備として、消防団活動に協力している事業所に対して「消防団協力事業所表示制度」を導入しています。

この制度は、①従業員が消防団員として相当数入団していること、②従業員の消防団活動に積極的に配慮していること、③災害時に事業所の資機材を提供するなど消防団活

動に協力していること、これらが認定基準として挙げられ、長門市では現在16事業所が認定されています。

消防団は自らの意思に基づき活動しており、ボランティアとしての性格も有しているため、市民の皆さんの理解と協力が必要不可欠です。

長門市の安全・安心を守るため、そして消防団員が活動しやすい環境整備のために多くの事業所の協力をお願いします。詳細は消防本部総務課(Tel 22-5294)へ問い合わせください。



火災救急件数 [7月]	
()内は今年累計	
建物	2 (12)
林野	0 (1)
火	0 (0)
船舶	0 (1)
その他	0 (7)
合計	2 (21)
救急	198 (1138)

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター Tel 23-1244



地域包括支援センターです！

9月はアルツハイマー月間です

認知症は予防できる？

認知症の予防について現時点で「こうすれば認知症にならない」という対処法はありません。しかし、最近の研究から「どうすれば認知症にならないか」ということが少しずつわかってきました。

9月は世界アルツハイマー月間です。認知症初期に低下する能力を鍛える方法について紹介します。

認知症になる前段階で低下する脳機能を集中的に鍛えることは、発症を遅らせるための効果的な方法です。

①エピソード記憶

体験したことを記憶として思い出す方法で、例えば、2日遅れの日記やレシートを見ずに家計簿をつけるなどがあります。

②注意分割機能

複数のことを同時に行う

いずれにしても、最も重要なことは早期発見、早期からの予防対策です。早期の段階で認知症を発見することは、本人と家族が本人の意思を尊重しながら将来のことをゆっくり考える時間的余裕をつくることにつながります。

当センターでは、高齢者の総合相談窓口、介護予防に関する事業を行っていますので、ぜひご利用ください。