

仲町おとしより相談センター だより



こんにちは！仲町おとしより相談センターです。

少しずつ暖かさを感じられる季節になってきました。

春の花を楽しみながら、ウォーキングに出かけませんか？

ウォーキングなどの有酸素運動は認知症予防に効果があると言われています。

認知症予防に効果的なウォーキングの目標

- ・ 1日に7000歩から8000歩
- ・ 1日30分の早歩きを週5日程度（10分ずつの3回にわけてもよい）

歩き方

- ・ 「ややきつい」と感じられるくらいの速さで、歩幅を普段より1～2割広げて歩く

ウォーキングを続ける為のコツは？

- ・ 歩数計で歩数をチェックする
- ・ 歩数をグラフにつける
- ・ 家族や友達にウォーキングを宣言して、応援してもらう
- ・ 最初は頑張りすぎず、低い目標から始める
- ・ 歩きやすい靴を選ぶ ⇒つま先の形が上に反っていて、かかと部分がまるくなっているもの



東日本大震災から 1 年になります。改めて災害時の対応について確認しましょう。

1 日頃の備え

- 近所の方に手伝ってもらい、家具や家電などを固定しておきましょう。
- 非常用持ち出し品には、常時薬、処方箋、入れ歯や老眼鏡、補聴器も入れておきましょう。
- 日頃から、近所の方には声をかけておきましょう。
- 身分証は携帯しておきましょう。

2 地震が発生したら

- まずは、机の下に入り、自分の身を守りましょう。
- 家具や大型家電には近寄らないようにしましょう。
- 隠れる場所がなければ、頭を保護しましょう。

3 揺れがおさまったら

- 自分で避難できない場合は、近所の方の助けを呼びましょう。
- 自分で避難できる場合は、はだして歩かないようにしましょう。
- 安否の連絡をしましょう。



4 もとの生活にもどるために

- 食料や救援物資の受け取りが困難な場合は、まわりの人に手伝ってもらいましょう。
- まわりの人と話をし、不安を少しでも取り除きましょう。
- 食事や体温調節には気をつけ、体調不良にならないようにしましょう。

出典「東京都防災ホームページ」

板橋区高齢者世帯等家具転倒防止器具取付費用の助成

板橋区では地震災害の備えとして、寝室・居室等の家具に転倒防止器具（L字型器具等）を取り付け、その費用を助成しています。

対象世帯：65歳以上の高齢者のみの世帯（もしくは同居者が12歳以下の児童）

※既に取りつけられた器具、工事代等は、助成の対象となりません。

助成できる費用の限度額：①調査費用 7000円

②器具及び取付工事費 6500円

お問い合わせ、申請は「おとしより相談センター」へ

仲町おとしより相談センター

板橋区仲町 20-5 （仲町ふれあいセンター内）

電話：5917-5201

FAX：5917-5202