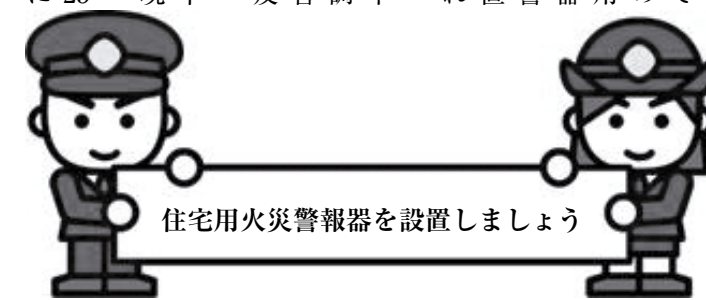


住宅用火災警報器の設置効果

柏屋南部消防組合管内では、すべての住宅に住宅用火災警報器（以下、住警器。）の設置が義務化されています。

現在実施中の戸別訪問調査における管内住警器普及率は53・4パーセント（平成25年末現在）です。

平成19～25年の7年間に



発生した失火を原因とした住宅火災117件について、住警器が設置されている場合と設置されていない場合を比較分析しました。

その結果、住警器が設置されている場合は設置されていない場合と比べ、火災発生時の死亡リスクが明らかに減少していることがわかります。

●管内住宅火災の死者数

住警器設置なし 81件の火災で6人
住警器設置あり 36件の火災で0人

※住宅火災のうち原因経過が「放火」または「放火の疑い」であるものを除く件数を「失火を原因とした住宅火災」の件数としている。

※「死者」とは、火災現場において火災に直接起因して死亡した者であり、火災により負傷した後48時間以内に死亡した人を含む。

※死者の発生した経過が「殺人・自損」（放火自殺、放火自殺の巻添者、放火殺人の犠牲者）である者を除く。

また、火災1件あたりの焼損面積や損害額についても大幅な被害減少効果が確認されました。

これからの住警器の普及が進むことで、更なる住宅火災被害の軽減が期待されます。

▼問合せ先

柏屋南部消防組合消防本部
予防課指導係 ☎935・6389

第3回

ロコモティブシンドローム

つまずきやふらつき、それは「年のせい」「ちょっと疲れているのかな」と思っていないですか。もしかしたら、ひそかに進行している「ロコモ」かもしれません。さあ、健康寿命を延ばしましょう。

ロコモティブシンドロームとは

現在、日本は高齢化が進み、健康に生活することができる期間「健康寿命」を伸ばすことが求められています。平均寿命と健康寿命の差をいかに短くするかが、日本の課題といわれています。

そこで、提唱されたのが「ロコモティブシンドローム」です。

通称「ロコモ」と呼ばれ、骨・関節・筋肉といった運動器の機能が衰えることにより、日常生活での自立度が低下し、支援や介護などが必要になる可能性が高い状態のことです。

日常生活レベルの低下は、メタボや認知症を誘発するおそれもあります。ロコモを理解し、早期に対策をしていくことが重要です。

筋肉量は20～30代がピークといわれており、40代になると減少します。40代以上の男女5人に4人が予備軍とされ、早ければ40代から始まる人もいます。特に40歳以降の過ごし方で高齢者になった際、大きく差がつかます。

ロコモを進行させる大きな要因

●筋力・バランス能力の低下
●関節の変形・動かせる範囲の制限

加齢による機能低下や運動器自体の疾患（変形性膝関節症、骨粗しょう症、骨折など）により、ロコモのリスクが高まります。そこに運動不足が加わると、機

商工会だより

3月号

商工つつじまつりin須恵

4月29日(火) 10時～15時
健康広場（アザレアホール前）

●大好評 携帯「フォトコンテスト」
●豪華賞品の当たる「大抽選会」
●子どもたちに人気「動く車コーナー」
など楽しいイベントが盛りだくさん。ぜひ、ご家族皆様さんでお越しください。

当日の駐車場は、商工会前および役場駐車場をご利用ください。

また、つつじの名所「皿山公園」まで無料のシャトルバスを運行します。
（商工会前⇄皿山公園SL広場前）



つつじちゃん

参加者大募集！

3月31日(月)まで

ステージアトラクションやバザー・フリーマーケットでつつじまつりを一緒に盛り上げてくれる人々たちを大募集。友人や会社仲間と参加しませんか？
多数のお申込みをお待ちしています。ただし、申込多数の場合は、選考のうえ決定いたします。

募集1 ステージアトラクション

◆申込資格 誰でも可
◆申込料 無料
◆その他 出演時間は、1団体につき20分～30分程度を予定しています。

募集2 バザー（飲食物）

◆出店できる人 商工会員限定
◆出店料 無料
◆その他 出店に必要な許可（臨時営業許可など）については、各自の負担で取得してください。

募集3 フリーマーケット（飲食物以外）

◆出店できる人 誰でも可
◆出店料 2000円
◆出店品目 原則自由。ただし、イベント主旨に反すると主催者が判断した場合、出店をお断りします。
▼問合せ先 須恵町商工会 ☎932・6700

ロコモ予防をはじめよう

予防と改善に必要なのは、筋力とバランス能力を高め、骨・筋肉を丈夫に保つことです。年だからと諦めることはありません。思い立ったらその日から実践してください。

●バランス能力を養う・筋肉を鍛える

●開眼片脚立ち
※転倒しないように必ずつかまるものがある場所です。

※床に着かない程度に片足を上げます。左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

能低下のスピードが速まり、さらにロコモのリスクが高まります。

●スクワット
※深呼吸をするペースで5～6回、1日3回行いましょう。
※机などを支えに使っても良いです。

●その他 ストレッチ、ラジオ体操、ウォーキング、関節の曲げ伸ばしなど

骨を強くする食事を摂る
カルシウムだけではなく、たんぱく質、ビタミンDやビタミンKをしっかり摂ることが必要です。加工食品やレトルト食品で使われている食品添加物にはリン（リン酸塩）が多く含まれ、過剰に摂るとカルシウムの吸収を妨げます。また、食塩やカフェインは、カルシウムの尿への排出を促す作用があります。骨の健康のためにも減塩を心がけましょう。

もしかしたら、ロコモかも

7つのチェック

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり、滑ったりすることがしばしばある
- 階段を上る際、手すりが必要である
- 15分ほど続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 2kg程度の荷物を持つのが困難である
- 布団の上げ下ろしなど少し力のいる家事が困難

1つでも当てはまるとロコモの疑いがあります。5つ以上当てはまると要介護リスクが約3倍。

現在は一つも当てはまらなくても、体を動かすことなどでキープしましょう。