

包括支援センターだより

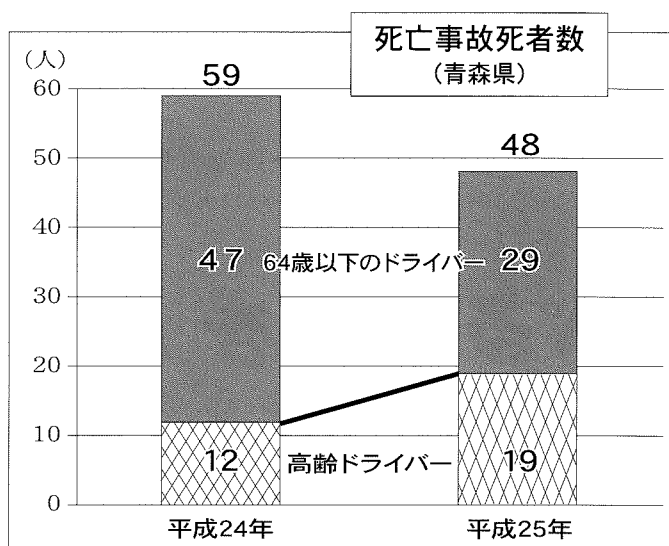
第33号 H27.7.1 発行

本人のため、家族のため、みんなのために…

～ 高齢者運転免許証自主返納 ～

県内の運転免許保有者の18.8%が高齢者・

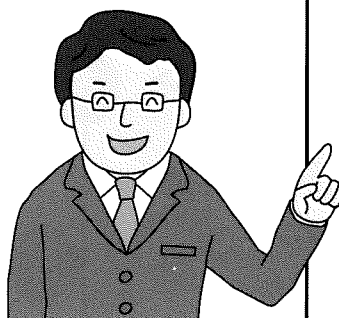
死亡事故の39.8%が高齢ドライバーによる事故!!(平成25年末)



交通事故の発生件数は減少しているが、高齢ドライバーによる事故は58%も増えているようだ。



◆運転免許の返納・相談は



弘前自動車運転免許試験場にご本人と一緒にお越しください。

平日は午前8時30分から午後4時30分まで開設しています。詳しくは電話でご連絡ください。

(電話 0172-31-0737)

◆ご家族へのお願い

車の運転について早い段階から本人とご家族で十分話し合しましょう。

免許証を返納しても運転が見込まれる場合には、車や鍵の管理方法なども考えましょう。

見守りにご協力ください

地域には、一人暮らしや地域とのかかわりを持ちたがらない高齢者など、とくに気にかけていただきたい人たちがいます。さりげなく様子を見ていただき、「異変」に気づいたら専門家につないでください。

◆◆こんな異変に注意しましょう◆◆

- △訪問しても顔を見してくれない
- △最近顔色がよくない、やせてきた
- △郵便や新聞がたまっている
- △夜になっても明かりがつかない
- △カーテンが閉じたままになっている
- △暑くても窓が閉まったままになっている
- △家や庭が荒れている、変なおいがる など



*連絡先 藤崎町役場 福祉課

☎75-3111

藤崎町地域包括支援センター

☎65-4155



いつまでも食べる喜びを！



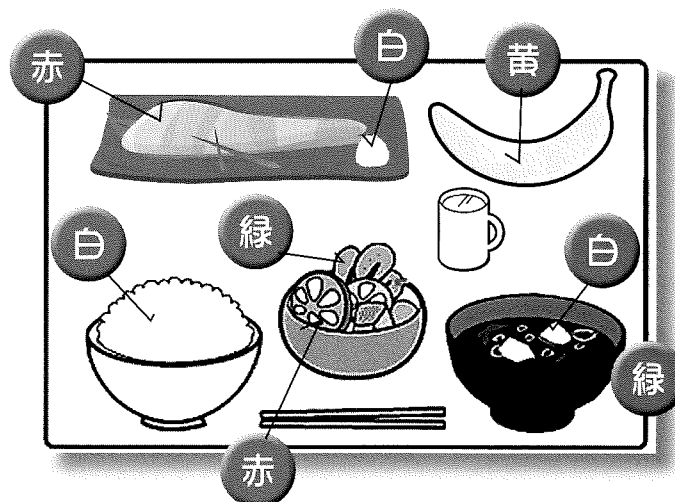
～認知症予防「脳いきいき」ごはん～

魚の脂は脳の活性化に良いことはよく知られていますが、他にも物忘れの予防効果がある食材がたくさんあります。下の食材を参考にしてたくさんの色をそろえた食事にとすると、「認知症予防」と「バランスのとれた栄養」の2つの効果が得られますよ。

<物忘れや認知症を予防する食材>

- ◇あか・・・まぐろ / さけ / かつお
- ◇みどり・・・ほうれん草 / フロッコリー / にら
- ◇きいろ・・・卵の黄身 / がほちゃ / バナナ
- ◇しろ・・・しらす干し / たい / ヨーグルト
- ◇むらさき・・・紫キャベツ / あずき / なす
- ◇ちゃいろ・・・納豆 / まいたけ / 豚肉
- ◇くろ・・・干ひじき / 黒ゴマ / のり

など、たくさんありますよ！



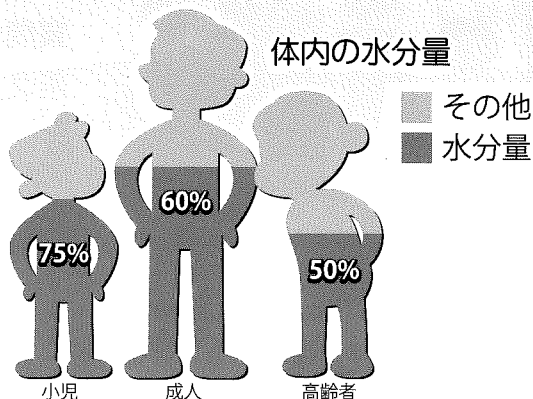
熱中症

～ご存じですか？予防・対処法～

高齢者は特に注意が必要です

熱中症患者のおよそ半数は
高齢者（65歳以上）です

- ①高齢者は若い人より体内の水分量が不足しがちです
- ②暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります
- ③暑さに対する体の調節機能が低下します

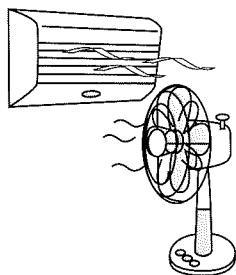


..... 予 防 法

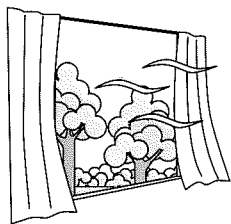
★こまめに水分補給



★エアコン・扇風機を上手に利用



★部屋の風通しを良くする



★涼しい服装をして、
外出時は日傘・帽子



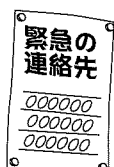
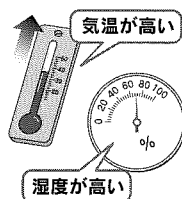
★部屋の温度をはかる

★シャワーやタオルで体を
冷やす

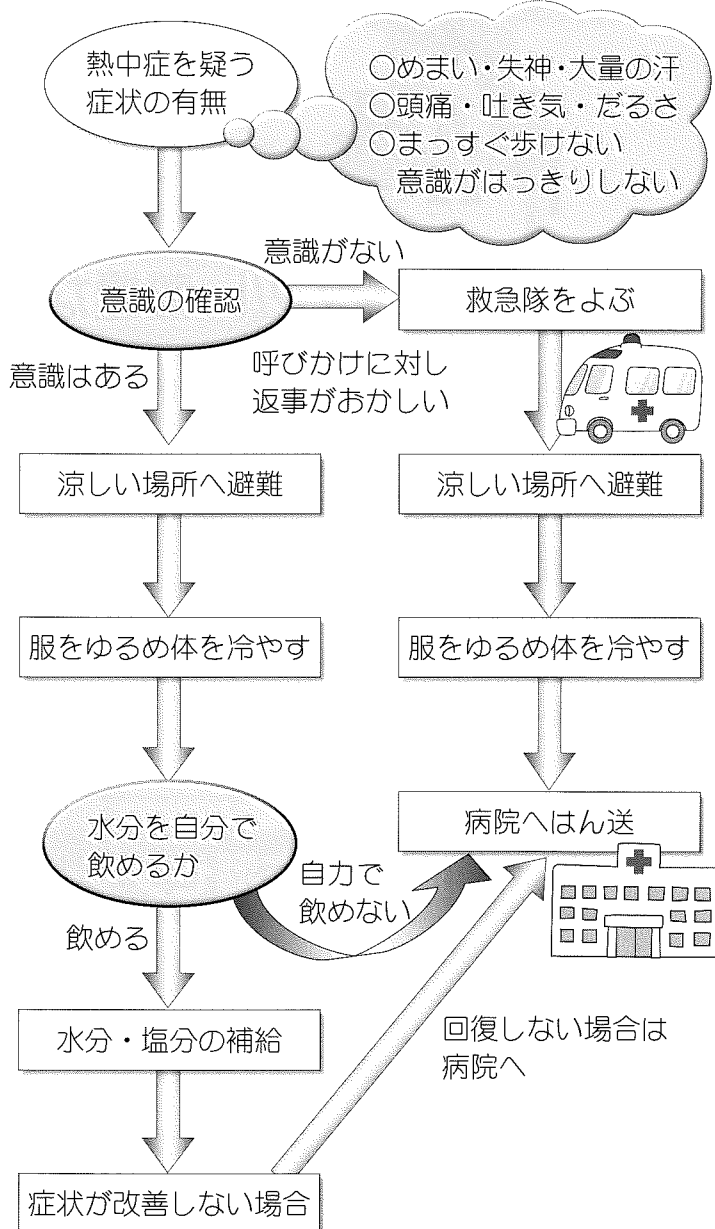
★暑い時は無理をせず、
こまめに休けい

★涼しい場所・施設を利用

★緊急時・困った時の連絡先を
確認しておく



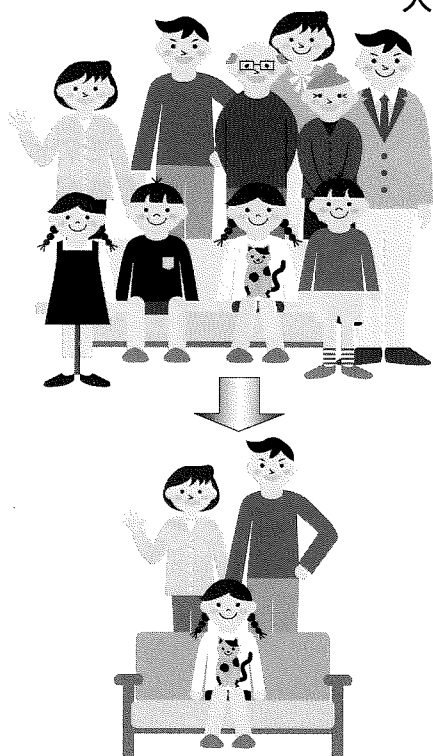
.. 熱中症になったら..



『終活(しゅうかつ)』を知ろう ①

終活：「人生の終わりのための活動」の略。

人生の終わりをより良く迎えるための前準備のこと。

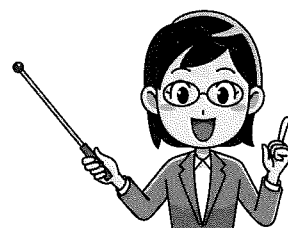


質問：なぜ、今「終活」が話題なの？

答え：昔は、子どもが分担して親

の老後の世話をするのが当たり前の世の中でした。しかし、今は子どもには大きな負担はかけられない、遠方に暮らしているから頼られないなどの思いのほか、親戚や隣近所との関係がうすれているなど悩みは様々です。

そこで、高齢者の間で「あまり人様に迷惑をかけずに人生を終えたい。自力で出来るうちに準備をしておきたい。」と『終活』という社会現象が広がっているのです。



* 次回は、『終活』を知ろう②(何をするの?) です。

借金や金銭トラブル・離婚などでお困りの方は法テラスへ!

借金や離婚など身近な法的問題でお困りの方や、犯罪の被害にあわれた方に、法制度や相談窓口など解決へのきっかけとなる情報をお知らせするほか、経済的に余裕のない方には無料で弁護士・司法書士による法律相談も行っています。

お近くの法テラス

- 無料法律相談

☎ 050-3383-5552

平 日：午前9時～午後5時

(法テラス青森)

全国どこからでも

- 身近なトラブル

☎ 0570-078374

- 犯罪被害者支援ダイヤル

☎ 0570-079714

以上、平 日：午前9時～午後9時

土曜日：午前9時～午後5時

藤崎町地域包括支援センター

相談受付 月曜日～土曜日
時 間 午前8時15分～午後5時

住 所 藤崎町大字常盤字富田67-1

電話番号 TEL 65-4155
FAX 65-4159

