

発行：浦安市老人福祉センター(愛称:Uセンター)  
〒279-0042 千葉県浦安市東野1-9-1  
TEL: 047-351-2096 FAX: 047-351-7373  
URL: <http://urayasu-shakyo.sakura.ne.jp/senior/modules/pico/>

※Uセンターは、高齢者の皆様が、いつまでも健康で生きがいのある生活を営むことができるよう「心と身体健康づくり」を目的として設置された、老人福祉施設です。愛称の「Uセンター」は、一般募集しつけられた名称で、浦安市の頭文字の「U」・お風呂の湯の「U」・友人の友の「U」・遊ぶの遊の「U」の意です。

## 健康相談室だより

### 元気に生きよう！1年間のスケジュール

### 夏



夏バテと熱中症にならない様に注意しましょう。  
自宅では積極的に冷房を使いましょう。  
のどの乾きや空腹を感じていなくても、水分補給や食事をしっかりととりましょう。

### 春・秋



急に暑くなったり寒くなったりするので、気温差に注意しましょう。  
カーディガンなど脱ぎ着のしやすい上着を持ち歩くと、温度調節ができて便利です。

### 冬



体を温める事を心がけましょう。  
体が冷えると血液の循環が悪くなり  
・体がかたくなる  
・動きにくくなる  
・痛みを感じやすくなる  
・めまいが起きて転びやすくなる  
などの症状が出る場合がありますので、ご注意ください。

### 梅雨



湿度が高く、カビやすい時期です。食中毒に注意しましょう。  
また、体を清潔にすることを心がけましょう。

### 転ばぬ先の杖

「カッコ悪い」より転倒防止で杖を使ったり、体力、筋力をつけて転ばぬ工夫をしてみましょう。



### 持病の悪化防止

早めに受診して、薬を飲みましょう。



### 歩こう

いつまでも自力で移動ができるようにする為に、日頃から歩いて足の筋力を維持しましょう。



### 今時のはやりやまい

コロナにかからないようにする為に

- ・3密を避ける
- ・マスクの着用
- ・こまめな手洗い
- ・うがい
- ・予防接種を受ける

などの対策をとると良いでしょう。



### 生活の質を高める

バランスのよい食事をとってしっかり睡眠をとる。  
楽しめる趣味などがあると、なお良いでしょう。



**何かわからない事があれば、お気軽に健康相談室にお立ち寄りください。**

## 車の運転について考えてみませんか？

高齢者ドライバーの事故が後を絶ちません。Uセンターでも先日物損事故がありました。利用者用駐車場の柵に当たったことを、気がつかれなかったのか帰宅されてしまったようです。

いくつになっても「安全第一」は変わりません。若い頃と比べて確実に体力や反射速度等は落ちていきます。

また、ついうっかり違反をしてしまった事はありませんか？

- 右左折のウィンカーを間違えて出したり、忘れたりする。
- 歩行者、障害物、他の車に注意がいかないことがある。
- カーブをスムーズに曲がれないことがある。
- 車庫入れの時、塀や壁をこすることが増えた。
- 逆走をしてしまった。



こんな事があつたら車の運転は危険です！！  
免許の返納について考えてみませんか？

※今後施設内でこのような物損事故が起きましたら、必ず職員までお知らせください。

### 運転免許自主返納

浦安市では、運転免許証を自主返納した方は、申請により過去5年間の運転経歴を証明する「運転経歴証明書」の交付を受けることができます。

この運転経歴証明書は運転免許証と同様に、公的な本人確認書類として使えます。申請方法は、免許センターまたは浦安警察署交通課にお問い合わせください。

市内在住の65歳以上の方で、運転経歴証明書があると市内の協賛店から特典やプレゼントがあります。また、70歳以上で運転経歴証明書を持っている方は路線バスの利用が半額になる優遇証の申請ができます。

免許センター ☎043-274-2000  
浦安警察署 ☎047-350-0110

#### 運転経歴証明書

運転免許証と同じ大きさのカードサイズです。公的な身分証明書として使用することができますが、車の運転はできません。



### 相談窓口

加齢による視野の衰えや筋力の低下、病気や認知機能低下で運転を続けることに疑問を持ったら、安全運転相談ダイヤル「#8080」にご相談ください。



### 運転を続ける方へ

危険を避ける為、運転する時と場所を限定して安全運転を心がけてください。雨の日や体調の悪い日、長距離運転や夜間での運転はお控えください。

また、最近では「安全運転サポートカー」というものがあります。ブレーキとアクセルの踏み間違いを防止し、衝突被害を軽減する機能が付いた車です。「ペダルの踏み間違い時加速抑制装置」は後付けできます。運転を続ける場合は、この機能のついた車の使用を検討されてみてはいかがでしょうか？

## 聖火リレー風写真お持ち帰りできます。

大変お待たせいたしました。



写真撮影会へ大勢の方々にご参加いただき、ありがとうございました。

大変お待たせいたしました。8月10日(火)以降にご自分の写真をお持ち帰りいただけますので、受付までお越しください。

