

高齢者の寝たきりの原因は、脳卒中や痴ほうなどいろいろありますが、「転倒による骨折」も大変多くみられます。転倒予防のための4つのポイントに気を付け、寝たきり知らず、介護知らずのイキイキ元気な日々を送りましょう。

健康メモ



高齢者の転倒予防
転倒による骨折に注意！

1 食生活はバランス良く！



骨折の予防に、特にカルシウムをしっかり摂りましょう

2 室内の安全対策を！



階段に滑り止めや手すり、夜は足元の照明に工夫をしましょう

3 整理整頓を心掛けましょう！



散らかった部屋には転倒の原因がたくさんあります

4 履物に注意しましょう！



足にピッタリ合った、滑り止めの付いたものを選びましょう

ホームページ「きよたFan倶楽部」の「健康アドバイス」にも関連情報掲載中。(http://www.city.sapporo.jp/kiyota)

「アイドリング・ストップ」とは、自動車の駐車時に、無駄なエンジン回転を停止することをいいます。「ちよつとぐらいエンジンをかけたままだからって、そんなに影響はないだろう」。そう思っている方は、まだまだ多いようです。そんな方はちよつと次の例を見てください。
二〇〇〇ccの乗用車が十分間エンジンをかけっぱなしにすると、百四十ccのコップ



市のアイドリングストップマスコミ「トメマル君」

駐車中のエンジン かけっぱなしにしてませんか？

ECO CITY

環境を 考えよう

第28回

アイドリング・ストップ

ちよつとの意識で大きな効果

一杯分の燃料を消費し、一年間で約五十円、約五千円も無駄遣いしている計算になります。その上、排出ガスとして、気管支炎などを引き起こす窒素酸化物はペットボトル一本分、また、地球温暖化の原因になる二酸化炭素も、灯油ホームタンクの約半分にあたる百六十八リットルも排出されてしまうのです。

ちよつとした心遣い アイドリング・ストップ

不必要なアイドリングを止めることは、誰もが気持ち一つで実行できること。エネルギー資源の節約や大気汚染、

地球温暖化の防止などに大きく貢献します。仮に、市内に登録されている全ての自動車約九十八万台が毎日十分間のアイドリングを止めたとすると、一日当たり十二万リットル（ドラム缶六百本分）の燃料を節約できます。これは一人当たりの二酸化炭素排出量に換算すると、約一万人分を発生させずに済むこととなります。



今年二月、市は「札幌市生活環境の確保に関する条例」を施行し、自動車の排出ガスによる大気汚染や地球温暖化などを防止するため、駐車時のアイドリング・ストップを義務付けました。しかし、私たち一人ひとりが、アイドリング・ストップの意義を知ることが最も大切なことではないでしょうか。今日から「ちよつとだから、まあいいか」を「ちよつとだけだ、やっぱり止めなきゃ」の気持ちに変える。こんなことが、環境を守るための大きな一歩となるのです。

広告欄