

演題「高齢者の交通安全」

講師 下松警察署 交通課 警部補 松橋 正治

みんな実践！交通事故防止！

高齢ドライバーに多い事故パターンと必ずやってほしい3つの行動

① 止まれ線の事故が全体の約30%！

② 右折注意がすべし！

③ 左折後方の確認も大切！



反射材
つけちよるよ！



反射材 & LEDライト

つけましょよ！ 光らせましょよ！

夜の安全は「見える」ことから

下松市・下松市安全会議



令和2年度 会員研修会及び親睦会

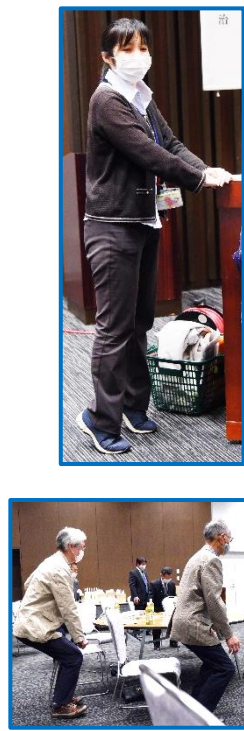
令和3年3月20日(土)
(於)ほしらんどくだまつ

コロナワクチン接種
についても、情報を
いただきました！
(R3.3.20 現在)

【参加者：27名】
3密に注意しながら、開催しました。

演題「高齢者の健康(健診と予防接種)」

講師 下松市健康増進課 保健師 田村 沙織



自粛生活でも、毎日を健やかに！

新型コロナウイルス感染症による自粛生活が長引き、高齢の方の心身の機能低下が心配されています。これから先も元気に過ごしていくためには、日常生活で心身の機能低下のサイン(フレイル)に早めに気づき、改善していく心がけが大切です。

フレイルとは、心身の機能低下が顕著な状態を指します。日常生活の維持が難しくなる状態です。早期に生活習慣を改善し、健康状態を回復させることが大切です。

元気力がアップ！

生活機能が向上！

生活機能の保持

日常生活で心身の機能を改善する

- 1 筋力(運動)
- 2 食事(栄養)
- 3 口腔ケア(歯と口の健康)
- 4 認知機能(認知症予防)
- 5 人づきあい(社会参加)

フレイル予防

フレイル予備群

1〜2つ当てはまったら

3つ以上当てはまったら

フレイル

フレイル予備群は早めに気づきましょう

ポイント3つ！できることから改善していきましょう