## ◆道路交通規制について（ご協力のお願い）◆

◆期日／２月５日㈰
◆時間／午前９時40分～午後１時
☆下田口から小伊保田まで国道４３７号線が全面通行止めになりますので、ご協力をお願いします。
☆迂回路は大規模農道（定期バス・大型観光バス・大型貨物車除く）を利用してください。
☆交通指導員、誘導員の指示にご協力をお願いします。
◆問い合わせ／周防大島町総合体育館☎０８２０（７８）２５１２

## 第22回 サザン・セト大島ロードレース大会

２月５日㈰午前９時～
周防大島町陸上競技場

### ◆スタート時刻◆

| | |
|---|---|
| ２ｋｍ（ファミリー） | 9:50 |
| ハーフ（高校生以上男子） | 10:10 |
| ハーフ（高校生以上女子） | 10:10 |
| 10ｋｍ（高校生以上男子） | 10:20 |
| 10ｋｍ（高校生以上女子） | 10:20 |
| ５ｋｍ（中学生男子） | 12:20 |
| ５ｋｍ（中学生以上女子） | 12:20 |
| ５ｋｍ（40歳以上男子） | 12:20 |

### ◆招待選手◆

山口　衛里　　選手
（２０００年シドニーオリンピック出場）
10時20分出発（10ｋｍ出場予定）

☆沿道でのご声援をお願いします。
☆当日は「道の駅」サザンセトとうわ周辺で特産品・バザー等の出店もありますのでお出かけください。

## お元気ですか？

こちらは保健師です

### はじめましょう　介護予防～

介護予防という言葉をご存知でしょうか。介護予防とは、寝たきりなど介護が必要な状態にならないように、心身の衰えを予防・回復しようという取り組みのことです。

いつまでも住み慣れた地域・家で暮らしていくために、ここで介護予防のポイントについてご紹介します。

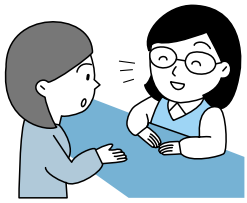
○病気の芽の早期発見・早期治療

高齢になると、脳卒中や心臓病、糖尿病などの生活習慣病が出現しやすくなります。また、この季節は「風邪」で長期に寝込み、急に体が衰えたという話も耳にします。体の不調を感じたら、早めに受診するようにしましょう。また、病は気からというように、心の健康は体調にも影響します。一人で悩んだり、家に閉じこもったりせず、家族や友人との会話を楽しんだり、外出する機会を増やし、いきいき生活したいものです。

○衰弱の芽の早期発見・対処

高齢になると、ささいなことが老化を招きます。例えば、義歯（入れ歯）の不調で食欲が落ち、栄養が不足し元気が出ない。そして活動量が減り、筋力が低下、転倒・骨折してしまう・・・。こういった悪循環がおこりやすくなります。悪循環におちいらないためには、①頭も体も積極的に動かす。②膝の痛みや義歯の不調など悪循環になりそうな「ささいなこと」を放置しない。③病気やけがを予防し、かかった場合は治り次第、身体機能の回復をはかる。以上のことを心掛け、生涯現役を目指していきましょう。

在宅介護支援センターは高齢者や家族が気軽に相談できる「高齢者の総合相談窓口」です。センターは各地区にありますので、お気軽にご相談ください。

周防大島町保健師
佐原聡子
（橘在宅介護支援センター）

久賀（やまびこ苑内）
☎79-0123
大島（社会福祉協議会内）
☎74-5219
橘（役場福祉課内）
☎77-5505
東和（白寿苑内）
☎78-2010