

記憶力の仕組み

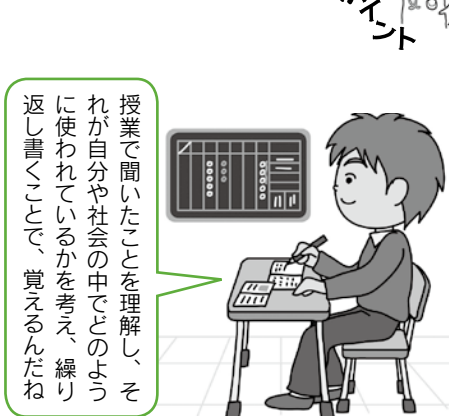
年齢を重ねるにつれ記憶力が低下するのは仕方がないことかもしれないが、工夫次第では改善することができます。

たった今テレビで聞いた商品名など、日常生活に必要な短時間の記憶は「短期記憶」と呼ばれ、商品について関心をもって調べたり商品名を声に出して言ったりしなければ、18秒で忘れてしまうことが解明されています。財布の置く場所など言葉に出さないで覚えたいときには、置く場所をあらかじめ決めておくように心がけましょう。

数字を覚える力は個人差がありますが、人間の脳は5から9桁までしか記憶することができません。ですから、10桁もある電話番号は、語呂合わせせずに覚えるのは難しく、忘れてしまっても当たり前なのです。決してメモや語呂合わせを恥ずかしいと思う必要はありません。

勉強するときとはどうやって効率的に記憶することができるのでしょうか。単純に繰り返し読んで記憶するよりも、覚える必要があるものの心構えのもと、その覚える内容を理解し、他の物事との関係を考えた方が記憶に残ります。

学習内容や人の名前などが喉まで出かかって出ないことがあります。テストでは記述することが必要になりますが、学習内容の記憶と筆



記するときの手の記憶は、実は別の場所に蓄えられており、学習内容は筆記して復習しなければ「あれ、なんだったって」と思い出すことが難しくなります。人の名前も同様で、口の動き方を記憶するために口に出して覚えなければ、なかなか出てこなくなってしまうのです。

授業で聞いたことを理解し、それが自分や社会の中でどのように使われているかを考え、繰り返し書くことで、覚えるんだね

76-2211

文／国保多古中央病院 内科 宇都宮隆法

地域の高齢者の応援団！！いきいきサポーター講座参加者募集

いつまでも地域でいきいきと暮らしたいと頑張る高齢者の応援団『いきいきサポーター』の講座に参加しませんか？

いきいきサポーターとは、介護予防や健康づくりについて学び、自ら介護予防に取り組むほか、「介護予防」の大切さを近所の方や友人に伝えること、各地域で町が行う介護予防教室のサポート活動を行うことによって介護予防の輪を広げていただく方々です。

と き ● 1月25日、2月8日・22日、3月8日・22日
午前9時30分～11時30分（隔週水曜日・全5回）

と ころ ● 保健福祉センター

講座内容 ● 認知症、低栄養の予防と改善、高齢期に注意したい老年症候群、体のしくみ等を知る講習と筋力アップ体操を行います。

対 象 ● サポーターとして地域での介護予防の普及啓発に協力いただける70歳以下の方

持 物 等 ● 飲み物、運動のできる服装・靴、筆記用具

申込期限 ● 1月13日(金)

お申込み・問合せ ● 地域包括支援センター ☎ 70-6111



知っていますか？ 特別障害者手当と障害児福祉手当制度

身体または精神に著しく重度の障害があるため、在宅での日常生活において常に特別な介護を必要とする方に、その負担の一助となることを目的に特別障害者手当と障害児福祉手当制度があります。

受給資格が認定されると、申請月の翌月分から、毎年2月・5月・8月・11月に各月の前月分までの手当が支給されます。

■特別障害者手当

重度の障害があるために、在宅で常時特別の介護を必要とする20歳以上の方 給付額 ● 月額26,830円

■障害児福祉手当

重度の障害があるために、在宅で常時介護を必要とする20歳未満の方 給付額 ● 月額14,600円

※支給を受けるためには申請が必要ですが、本人・配偶者・扶養義務者の所得が一定額を超える場合、手当は支給されません。詳しい支給要件等についてはお問い合わせください。

お問合せ ● 保健福祉課福祉係 ☎ 76-3185

成田空港の更なる機能強化に関する対話型説明会

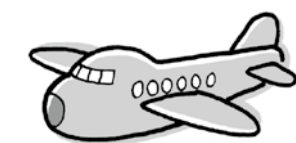
成田空港の更なる機能強化策および環境対策・地域共生策等についてパネル等を展示し、成田国際空港株式会社の社員がご質問等にお答えするとともに、ご意見等も承ります。

と き ● 1月19日(木)～21日(土) 午前10時～午後4時

ところ ● コミュニティプラザ1階 展示ホール

※事前申込みは不要です。

お問合せ ● 成田国際空港株式会社 ☎ 0570-000-955

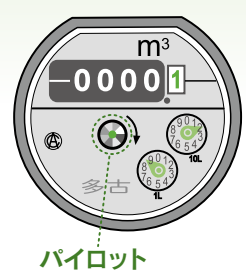


寒い冬には、水道管の凍結にご注意ください

気温がマイナス4℃以下になると、水道管の水が凍り破裂する恐れがあります。

特に多いのは、水道管が「むき出しになっている、北向きの日陰にある、風当たりの強い場所にある」場合などです。漏水が疑われるサインとしては、「地面がいつも濡れたようになっている、水を使っていなくても水道メーターのパイロットが動いている」などがあげられます。冬場は、定期的に水道管の周辺を見回ることをお勧めします。

万が一、水道管が破裂したり漏水した際に、水道メーターボックスの上に植木鉢や荷物を置いたり、泥で埋まっていたりすると、すぐに水を止めることができず、水道料金が高額になってしまう場合があります。水道管は、敷地内の止水栓から先が皆さんの管理物になりますので、いつでも中のコックが動かせ、水道メーターが確認できる状態にしましょう。



パイロット

■水道管が破裂・漏水したときは？

水道メーターのところにあるコックで水を止め、町水道指定工事店に直接連絡して修理をお願いしてください。指定工事店の一覧は、町ホームページでご確認いただくか、生活環境課までお問い合わせください。
※敷地内の水道管修理については自費になります。

■受水槽設置者の方へ

集合住宅や商業施設などで水道水を受水槽に貯めてから建物内へ配水している場合、水道法の適用を受けるものがあります。法律では受水槽設置者に衛生管理の責任がありますので、1年に1回以上は受水槽の中を清掃するなど、適切な管理をお願いします。

お問合せ ● 生活環境課水道係 ☎ 76-5406