

岐阜県自転車条例

「岐阜県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」が制定されました。

自転車は生活に密着した身近な乗り物として多くの人に利用されています。しかし自転車運転者を原因とする交通事故は数多く発生しており、また全国的に自転車運転者が加害者となる高額賠償事例が発生していることから、「岐阜県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」が制定されました。



備えて安心 自転車保険の加入義務化

早めに備えましょう

2022年10月1日施行

こんな高額損害賠償事例がありました

坂道を下ってきた小学5年生の自転車が歩行中の女性と正面衝突…
歩行者の女性は意識が戻らない重傷を負いました。
監督責任を問われた保護者に

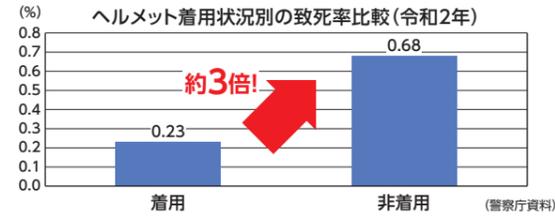
約9,500万円の支払い命令が出されました。

(神戸地方裁判所、平成25年7月4日判決)

身を守る ヘルメットの着用努力義務

2022年10月1日施行

ヘルメットを着用していれば助かる命があります



お問い合わせ先 | 岐阜県 環境生活部 県民生活課 TEL/058-272-8205 平日 8:30~17:15受付 岐阜県 自転車条例

2022年度 | 第2回

理事会だより (7/13)

1 6月期決算について承認しました

単位: 百万円

6月度事業結果	6月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,282	-53	6,980	-78
総事業高	2,360	-52	7,204	-78
事業経費	496	-17	1,480	-63
経常剰余金	161	68	317	118
当期剰余金	113	47	222	82

組合員数 254,472名 計画比 99.9% (加入906名)
出資金 46億8,569万円 一人当り出資金 18,413円

2 「戦争体験聞き書き」第17集の発行について

「戦争体験聞き書き」第17集を作成します。「戦争体験聞き書き」の作文募集期間は9月30日まで。完成予定は2023年1月で、岐阜県内の図書館に贈呈するとともに、新聞や週刊コープぎふで紹介、販売します。お問い合わせはコープぎふくらしの活動部(058-370-6873 受付/9:00~17:00 土日休み)まで。

3 芥見店レイアウト変更について

組合員の需要の変化や競合店オープンによる影響に対応するため、組合員が利用しやすい商品構成やレイアウトの見直しを行います。9月11日(日)閉店後から店休日の12日(月)にかけてレイアウト変更を行い、9月13日(火)より新たなレイアウトでの営業を行います。

4 明方ソーセージリニューアルについて

製造に使用している包装充填機の変更に伴い、9月1週より商品をリニューアルします。形状は角ばった形状から楕円形となり、径が大きくなります。また機械変更に伴い、現行仕様では離水の問題が出てしまうため、原材料に「でん粉」を加えることにより、「国産豚肉100%」から「国産豚肉使用」に表示を変更します。

規格: 210g⇒220g
本体価格: 398円(税込み) 変更なし
賞味期限: 30日⇒50日

教えて先生!

健康+講座

今月の先生紹介

おくむら あゆむ 氏
おくむら メモリークリニック 理事長



今月のテーマ

認知症の予防



暑い夏でした。皆さん、お散歩していますか?



認知症の研究に、身を捧げたシスター達

1990年代、アメリカでのこと。85歳の修道女バーナデットが心臓発作のために急逝しました。彼女は亡くなる直前まで、心身共に健康で奉仕活動に従事していました。彼女は死の直後、認知症の研究者によって解剖されました。

なぜなら、修道女たちは、認知症解明プロジェクト「ナン・スタディー」に協力し、自身の遺体を医学の発展のために献上することにしていたからです。このプロジェクトでシスターたちの脳を分析した結果、衝撃的な事実が明らかになりました。

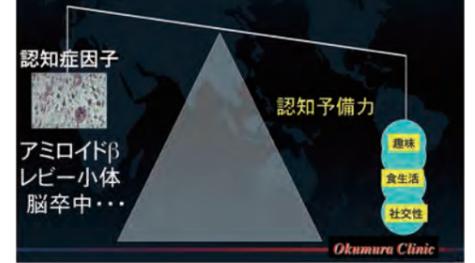
この研究対象で長寿だった修道女の多くの脳には、アミロイドβがたまっていました。アミロイドβは、アルツハイマー型認知症の原因物質です。当時は「アミロイドβがたまると、必ず認知症になる」と考えられていました。

ところが、プロジェクトでは、アミロイドβが相当にたまっていた修道女のうち、3分の1もが、認知症を発症していなかったのです。シスター・バーナデットも、その一人だったのです。

認知予備力とは?

研究者たちは、アミロイドβがたまって認知症にならない人は、「認知症を防御する抵抗力が強かった」と考えました。そして、認知症を予防するこの力を、認知予備力と名付けたのです。認知予備力とは、脳の免疫力のようなもの。予防接種による免疫力が病原菌やウイルスから体を守ってくれるように、認知予備力は、認知症の危険因子から脳を守ってくれます(右上図)。

認知予備力を強くして認知症を予防する!



そして、シスター・バーナデットのように認知予備力が高いとみなされた方は、頭と体を良く使い、奉仕精神が豊かな傾向を認めたのです。「ナン・スタディー」を皮切りに、欧米では、認知予備力と生活習慣との因果関係について、徹底的に研究されています。

認知症は生活習慣病!

2020年にLancet(権威ある医学論文誌)で、認知症と生活習慣との関係について、その集大成が発表されました。結論は、「知的活動・運動・生活習慣病・コミュニケーションなど生活習慣の改善によって、認知症の40%は、減らすことができる!」ということ。ポイントは、

- ① 頭を使い、趣味を楽しむ。
- ② 運動をする。
- ③ 生活習慣病(高血圧・糖尿病など)を予防する。
- ④ 人と上手に関わる。

さらに、①~④は、組み合わせることによって、より相乗的に、認知症予防効果を高めます。例えば、運動は生活習慣病を予防してくれますが、スポーツジムでの、ランニングマシンや筋トレよりも、人と交わるダンスなどが有効的です。いかにストレスなく楽しむかが重要です。

季節の移り変わりを五感で感じながら、普通だった小学校の通学路などをわざわざ、歩いてみてはいかがでしょうか。輝いていた時代の希望やつながりがよみがえり、認知予備力は、十分、高まりますよ。

11月号では、食生活を含めた「認知症の予防」を紹介します。



わたしのひとこと

8月号のLPA井戸端会議「くらしの見直し講演会」オンラインセミナー(9月29日10時~)に応募しました。資産形成に興味を持っていたので、このような情報発信がありがたいです。(羽島市 まどやんさん)

高校生の息子が大学のオープンキャンパスに行き始めました。興味のある学校を見に行きます。遠方でも1人で行くとして、確実に親離れが始まっているのを感じています。(各務原市 とまとさん)

わたしのひとこと

