

こんにちは 在宅介護支援センターです

来所・有線電話相談
月～金曜日 8:30～17:00
(有) 8200
電話相談(24時間対応)
☎ 62-8200

お急ぎでない方は、できるだけ平日の昼間をお願いします。

高齢者の寝たきりの原因を調べると、第1位の脳卒中に次いで、2位が骨折や関節の障害となっています。骨折は転倒をきっかけにしていることが多く、「寝たきり予防=転倒予防」ともいえるほどです。今月は、転倒予防のための注意点についてお知らせします。

高齢者の転倒予防のためには、身近な環境面の見直しが必要です。なぜなら、高齢者の73.8%が屋内で転倒事故を経験しているからです。

まずは、身近な環境整備から

屋内には、転びやすい場所がいっぱいです！廊下・浴室・寝室・居間・トイレ・階段・玄関・などでの転倒が多いようです。高齢者がお住まいのお宅では、ぜひ一度安全点検をされるようお勧めします。(フローリングの上の新聞や広告・ビニールも滑りやすく、これからは、こたつ布団や電気製品のコードもつまずきの原因となります。)

「老化は足から」とよく言われるように健脚度は健康のパロメーターです。健脚を保って老化に負けない丈夫な体を作りましょう。

詳しくは、在宅介護支援センターまたは、保健予防係にお尋ねください。高齢者クラブや、地区社協などの学習会の際など、お声かけいただければ伺います。お気軽にご相談ください。

在宅介護支援センター ☎ 62-8200 (有) 8200 保健予防係 ☎ 62-9134 (有) 9134

健脚でできる、元気な生活

どこにでも外出でき、閉じこもり予防。
片足で立ったまま靴下が履ける。
青信号をわたりきることができる。
入浴が一人で心配なくできる。
やりなれた農業が続けられる。
バランスよく、安定した歩行ができる。
転びにくく、骨折をしにくい。ひいては寝たきり予防につながる。

簡単な健脚体操を紹介しましょう

脚、腹筋、背筋をきたえる
両腕を前方に水平に上げる。
バランスをとりながら
ゆっくり立ち上がる。
ゆっくりと腰をかける。
5～10回繰り返す。



健康ガイド

我が家は健康家族 平成18年度「健康標語」
おいしいな 家族みんなで笑顔の食事

境小学校6年 小林賢和さん

1月の保健日程(1月11日～2月10日)

健康診査・予防接種

事業名	対象	期日	受付	会場
4ヵ月児健診	平成17年9月生まれの人	1月23日(月)	午後1:10(集合)	保健センター
7ヵ月児健診	平成17年6月生まれの人	2月3日(金)	午後1:10(集合)	
10ヵ月児健診	平成17年3月生まれの人	2月3日(金)	午後1:45(集合)	
1歳6ヵ月児健診	平成16年7月～8月生まれの人	2月8日(水)	午後1:10(集合)	
2歳児歯科検診	平成15年11月～12月生まれの人	1月26日(木)	午後1:10(集合)	
3歳児健診	平成14年11月～12月生まれの人	1月11日(水)	午後1:10(集合)	
3種混合	平成17年5月生まれまでの人	1月12日(木)	午後1:15～1:45	
	平成17年6月生まれまでの人	2月6日(月)	午後1:15～1:45	
B C G	平成17年9月生まれまでの人	1月25日(水)	午後1:15～1:45	

相談・教室

事業名	対象	期日	受付	会場
乳幼児相談	乳幼児とその家族	1月16日(月)	午前9:30～10:30	保健センター
		2月8日(水)	午前9:30～10:30	
おやこふれあいのひろば	未就園児とその家族	1月18日(水)	午前9:30～9:45	

【お問い合わせ】住民福祉課保健予防係 ☎ 62-9134 (有) 9134