

地域包括支援センターだより

転倒予防を目指して転倒リスク(危険性)を測る教室を実施しました

5月8日、八竜改善センターを会場に、50名の方が参加しました。転倒に関連のある膝から下の筋力を測る足指力検査、股関節まわりの筋力を測る膝間力検査、足裏がどのように地面に接地しているかをみる足圧分布測定を行った後、大阪大学大学院の山下和彦先生から、検査結果の見方やフットケア(足の手入れ)等についてお話がありました。

山下先生の講話から



山下先生の講話

*転倒は骨折の主要因であり75歳以降急激に転倒発生率が上がる。65歳を過ぎたら転倒予防は重要なミッションの1つになる。慢性疾患対策も重要。

*足部、足爪、かかとに問題を抱えたまま運動すると、膝や腰を痛める原因になり得る。



測定の様子

*歩くための体を支える基本は“足”。足裏はセンサー機能、足指は原動力である。

*健康寿命を延ばすためには、いつまでも元気に歩けることが重要。

*フットケアで足元機能は向上する。
きちんとケアして長く使わないといけません！



転倒は、下肢筋力はもちろんのこと、足部(足裏、足指、足爪)が大きく影響することがよく理解できました。今後、フットケア教室を計画しています。日程が決まり次第広報でお知らせしますので、興味のある方は、是非ご検討下さい。

今月の予定

◆転倒予防教室 いきいき元気塾

「いきいき元気塾」日程

地域	八竜	山本	琴丘B	琴丘A
会場	八竜改善センター	山本公民館	パレス琴丘	パレス琴丘
月日	6/6	6/13	6/14	6/20

- 琴丘地区を利用される方へ
初めて利用される方は、原則として琴丘Bを利用していただきます。
- 参加費 1,100円 (バランスボール代)

◆認知症予防教室 わくわく!

脳力アップ教室

- とき 6月19日
 - ところ 山本公民館
 - 参加費 無料
 - 共通事項
 - 対象 おおむね65歳以上
 - 持ち物 内ズック、飲み物
 - 申し込み 随時
- ※教室は毎月1回開催予定
時間 10時～11時30分



おれんじカフェ

認知症になっても地域で暮らすために…

もの忘れて困っている方や家族、認知症の方を支えたい方が集ってお茶を飲みながら交流し、語り合う場です。

どなたでもご参加いただけます。

- とき 6月15日 13:30～15:00
- ところ 琴丘地域拠点センター
- 参加費 無料 (出入り自由)



社協からお知らせ

弁護士による

無料法律相談

- とき 6月15日 14時～16時
 - ところ 地域福祉センター
 - 要予約。1名あたり30分以内の相談となります。(最大4名)
 - ◆ 申し込み・問い合わせ先 三種町社会福祉協議会
 - ☎ 83-4861
- ※今年度は8月、9月、10月、12月、2月にも開催予定です。

◆問い合わせ先 福祉課 地域包括支援センター ☎85-4835