

転倒予防に努めましょう 〜地域包括支援センターだより〜

「元氣な時から転倒予防」

高齢になると筋力やバランス機能などの身体機能が低下し、たった一度の転倒が原因で介護が必要な状態になってしまうことがあります。元氣な時から転倒予防に努めましょう。

「転倒予防のポイント」

転倒予防には、筋力アップとともに転ぶ原因を改善していくことも大切です。

●安全対策をしましょう

- ① 部屋を整理整頓し、マットやじゅうたんの端は固定しましょう。
- ② 階段にはすべり止めや手すり、照明をつける工夫をしましょう。
- ③ 高い段差がある場合は、踏み台やスロープなどを使用しましょう。
- ④ 浴室は滑りにくい床の素材を使用し、滑り止めマットを敷きましょう。

●バランスのとれた栄養を取りましょう

- ① 食事は1日3食取りましょう。
- ② 楽しく食べると食欲も元氣もわいてきます。
- ③ 食欲のないときには食べられる物から取ってみましょう。

～家の中には危険がいっぱい～

玄関の段差や敷物の端でつまづく



階段やベッドから落ちる



コード類に引っかかり転倒



濡れている浴室ですべる…など



問い合わせ先
役場介護環境課地域包括係
☎(86) 1153「直通」

インフォメーション



□の中を埋めて計算式が成り立つようにしてください。

- ① $16 + \square + 14 = 45$
- ② $39 - 19 - \square = 10$
- ③ $\square + 12 + 18 = 65$
- ④ $63 - 33 - \square = 20$
- ⑤ $\square + 13 + 27 = 49$

～運動をしよう【座ったままでできる運動】～

- ① 両足を軽く前に出し
- ② かかとをしっかりとつま先を上げ下げする。げてかかとを下ろす。

- ③ 片方の膝を伸ばします。膝を伸ばしたまま3秒止める。反対側も同じように行う。



町長動静

2月〈如月〉

語り、動きます。



- 1日(土) 鹿児島出水会 (鹿児島市)
- 2日(日) 獅子島ウォーク (獅子島)
- 3日(月) 土地改良事業団体連合会理事会 (鹿児島市)
- 4日(火) 令和6年度3月補正町長査定 (役場)
- 7日(金) 全国市町村水産業振興対策協議会常任理事会(東京都)
- 8日(土) かがしま長島会 (鹿児島市)
- 9日(日) 長島ライオンズクラブソフトボール大会 (町川床コミュニティグラウンド)
- 12日(水) 離島振興懇談会 (東京都)
- 13日(木) 離島センター理事会 (東京都)
- 14日(金) 市町村長研修会 (鹿児島市)
- 17日(月) 漁港漁場協会理事会 (鹿児島市)
- 18日(火) 北薩地域土改連連絡協議会 (さつま町)
- 19日(水) 20日(木) 行財政委員会先進地視察 (茨城県)
- 21日(金) 治山林道協会理事会 (鹿児島市)
- 県農業信用基金協会第5回理事会
- 23日(日) 出張なんでも鑑定団 in 長島収録 (町文化ホール)
- 25日(火) 長島大陸みらい創生研究所経過報告会 (町開発総合センター)
- 26日(水) レジリエンス事業竣工式 (役場)
- 杉山氏叙勲表彰 (伊唐)
- 長島町水産業振興推進協議会 (町開発総合センター)
- 28日(金) 長島町有害鳥獣捕獲対策協議会 (町開発総合センター)