



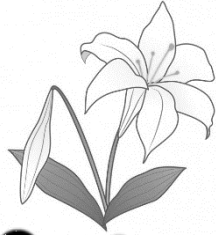
ほのぼの 南部包括だより

第145号 令和4年6月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話 0538-42-7939

みなさん、こんにちは。

初夏のさわやかな風が心地よい季節となりました。

初夏と言えば、可睡ゆりの園★3万坪に世界150品種余りのゆりが咲き誇ります。なかなか遠くへ行けない時だからこそ、市内の観光地を満喫してみたいかがででしょうか？6月は遠州三山風鈴まつりも行われていますよ！



転倒にご注意

◎なぜ転倒を予防しなければいけないの？

高齢者は転倒して骨折しやすいんです！1年間に高齢者（65歳以上）の5人に1人は転倒しています。寝たきりの原因の75～84歳の1割、85歳以上の約2割が「骨折・転倒」です。



日常生活であてはまるものにチェックしましょう！

- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| ① 過去1年に転んだことがある | <input type="checkbox"/> 5点 |
| ② 背中が丸くなってきた※ | <input type="checkbox"/> 2点 |
| ③ 歩く速度が遅くなってきたと思う | <input type="checkbox"/> 2点 |
| ④ 杖を使っている※ | <input type="checkbox"/> 2点 |
| ⑤ 毎日5種類以上の薬を飲んでいる※ | <input type="checkbox"/> 2点 |

6点以上だと 要注意

あなたの合計点

_____ 点

②※＝骨粗しょう症による円背（腰が曲がっている）

④※＝転倒不安がある ⑤※＝持病が多い



転倒は歩いているとき、立ったり座ったりするとき、乗り物に乗ったり降りたりするときなど様々な動作をしているときに起こります。また、足腰や視力が衰えている方は転倒しやすいと言われています。

認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ

間違い探し
10個



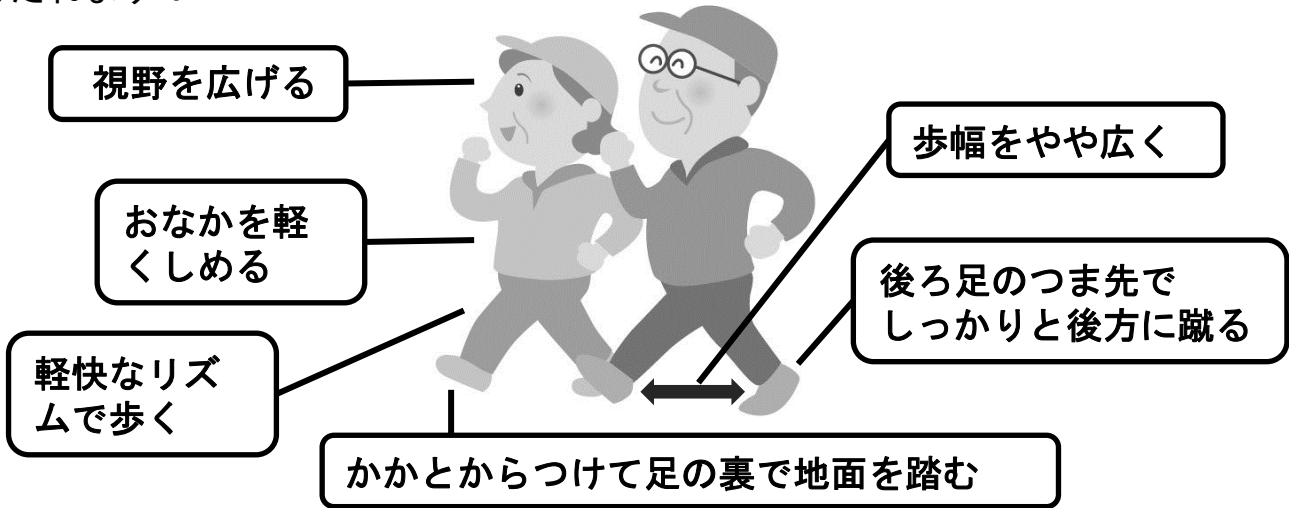
<転倒の危険因子>

- バランス感覚の衰え
- 関節・筋力の衰え
- 視力・聴力の衰え
- 神経の動き（反射神経）の衰え
- 薬の副作用
- 外的環境



～ 転倒を予防するために ～

正しい姿勢を意識して歩くだけで、おなかや太ももの筋肉が刺激されて筋力がたもたれます！



転ばない住まいづくりとして、①カーペットのふちを止める②新聞を床の上に置かない③コードは壁際に寄せる④手すりや滑り止めを付ける⑤家の中でスリッパは履かない⑥照明をつけることが大切です。高齢者の家庭内での死亡事故のうち、なんと2割が転倒・転落です。

おしゃべりカフェ

◇介護者同士の交流ができます
◇介護や福祉の相談ができます
◇誰でも参加できます

6月21日（火）9:30～11:30
高南コミュニティセンター
7月19日（火）9:30～11:30
田原農村総合管理センター

つながり処「結（ゆい）」

「結」へ来たら元気がもらえる！地域の皆さんの心のよりどころになれるよう、南部包括がつながり処「結」をOPENします！皆様のご参加をお待ちしております。

◆6月23日（木）10:00～11:30
◆7月28日（木）10:00～11:30
袋井南コミュニティセンター

【袋井南部地域包括支援センターより】 熱中症予防×コロナ感染防止

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



- 体調に応じて、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。
- マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。

認知症を遠ざける 楽しい脳のストレッチ 正解は？