

## 2月の健康ごよみ

本川根地区				
日	曜日	内容	時間	会場
1	水	定例健康相談	9時30分 ～11時30分	千頭東区会館
1	水	地区出張健康相談	13時 ～15時	梅地公民館
3	金	三種混合予防接種	(13時～) 14時30分終了	町文化会館
7	火	定例乳幼児相談	9時30分 ～11時30分	創造と 生きがいの湯
9	木	あそびの教室	9時30分 ～11時30分	創造と 生きがいの湯
13	月	ほのぼの (母子相談)	9時30分 ～11時30分	小長井公民館
15	水	定例健康相談	9時30分 ～11時30分	創造と 生きがいの湯
15	水	地区出張健康相談	13時 ～15時	寸又峡公民館

中川根地区				
日	曜日	内容	時間	会場
1	水	こころの健康相談	9時 ～11時30分	役場本庁1階 ミーティングルーム
2	木	親子なかよし広場	9時30分 ～11時30分	山村開発 センター
7	火	健康づくり教室①	9時30分 ～11時30分	山村開発 センター
10	金	定期健康相談	9時 ～正午	山村開発 センター
13	月	乳児相談	(10時 ～10時30分)	山村開発 センター
14	火	健康づくり教室②	9時30分 ～11時30分	山村開発 センター
16	木	1歳6ヵ月 ・3歳児健康診査	(13時 ～13時10分)	山村開発 センター
17	金	三種混合予防接種	(14時 ～14時20分)	山村開発 センター
18	土	子どもの歯の 健康づくり講演会	14時 ～16時	山村開発 センター
20	月	ことばの相談	10時15分 ～正午	山村開発 センター
21	火	健康づくり教室③	9時30分 ～11時30分	山村開発 センター
22	水	三種混合予防接種	(14時 ～14時20分)	山村開発 センター
23	木	B C G 予防接種	(14時 ～14時10分)	山村開発 センター
28	火	健康づくり教室④	9時30分 ～11時30分	山村開発 センター

※ ( ) 書きは、受付時間



今月は森保健師です

今月は『転倒予防』  
についてご紹介します。

今月のテーマ・・・転倒予防

# 知ってトクする健康の話④

つまずいたり、滑ったりして転ぶことは、誰もが一度は経験することです。中でも高齢者は、転倒から骨折を起こし、骨折から要介護となるケースが少なくありません。高齢者が転びやすい理由は主に、体の機能低下、転びやすい生活環境にあります。

### ◎体の機能低下とは

体のバランス感覚の低下、関節・筋力の衰え、視力・聴力の低下、神経の働きの衰えなど

### ◎転びやすい生活環境とは

住環境における段差や、滑りやすい床のことで、「階段を踏み外して転落」とか「暗い廊下で滑った」、「敷居や段

差につまずいて転んだ」、「風呂場のぬれた床で足が滑った」、「電気器具のコード類につまずいて転ぶ」など。その他の理由としては、飲んでいる薬があり、薬の副作用によって転倒を生じることがあります。

### ■転倒予防と体を丈夫にする食生活

高齢者が転びやすい理由はたくさんありますが、転ぶことを防いだり、転んだ際のケガを少なくする手立てはあります。体の機能低下や転倒を防ぐ運動を行っていきこと、また骨や体を丈夫にするような食生活を心掛けていくことです。

### ◎食生活のポイント

「こまめに水を飲む」「良質のたんぱく

質を十分に摂る」「青魚を積極的に摂る」ことです。

### ◎柔軟性や筋力、バランス能力維持を目的とした運動のポイント

「立位で行う」「前後左右へ移動する」「上下運動(膝の曲げ伸ばし)」が挙げられ、リズム運動、太極拳、ラジオ体操などを、ストレッチングや筋力増強運動、バランス訓練などと併せて行います。

転倒は骨折を招くだけでなく、外出への不安や恐怖、自信喪失などの心理的影響も及ぼします。たとえ転倒しても、生活環境や食生活を見直し、運動に前向きに取り組みたいものです。