

大人の転倒は

年2回で注意信号

立春もすぎ、暖かい地方では梅の花が咲き始めていますが、千種にも春が訪れることを心待ちにしています。

まだまだ寒いこの季節。しかし、寒いからといってじっとしている、いざ!と思ってもなかなか体が動きません。春の到来にむけて、今から少しずつ体を動かす準備をしていきましょう。

「大人の転倒は年2回で注意信号」と以前新聞に載っていました。加齢による運動能力の低下、また、運動不足が二足歩行能力を低下させて思わぬ転倒を引き起こします。訪問先で「歩けんようになったら困るなあ」と、1kg程度の小石を入れた袋を足首に巻き、椅子に座り、足の上下運動をされている方を見受けま

身近な転倒予防

・片脚立ちをしてみる

両目を開けたまま立ち、片脚を少し上げて、その姿勢を30秒間保つ。一人で実行するときは、テーブルや壁などいざというときに支えになる物がある場所で



筋力の維持や転倒予防に、ご家族やお友達を誘って一緒に体を動かしてみよう。私も徒歩で出勤し、夕食後は主人と歩いています。目は前方に向け腕をしっかり振って歩幅を広げ、かかとから着地させます。自分にあつた靴をはき、意識して歩くことが大切です。春の訪れを待ちわびながら、出来ることから始めてみませんか。

(千種支部ホームヘルパー

永井 良枝)

暮らしの相談、お困りごとは社協へ!

～総合相談所のお知らせ～

※秘密は厳守します。

※相談はいずれも無料です。どこでもお気軽にご相談ください。

※相談は、市内の方が対象です。

	山崎支部 TEL. 62-5530	一宮支部 TEL. 72-2211	波賀支部 TEL. 75-3631	千種支部 TEL. 76-3390
心配ごと相談	(一般相談・専門相談) 心配ごと相談員 と き: 2月27日(金) 3月6日(金) 13日(金) 13:30~16:00 ところ: 栄栗防災センター	(一般相談) 心配ごと相談員 と き: 2月24日(火) 13:30~16:00 ところ: センター三方 と き: 3月10日(火) 13:30~16:00 ところ: センターいちのみや	(一般相談) 心配ごと相談員 と き: 2月25日(水) 3月11日(水) 13:30~16:00 ところ: メイプル福祉センター	(児童相談) 児童委員 と き: 3月11日(水) 13:00~15:00 ところ: 保健福祉センター (一般相談) 民生委員 と き: 3月17日(火) 13:30~16:00 ところ: 保健福祉センター
結婚相談	と き: 3月5日(木) 19日(木) 13:30~16:30 ところ: 栄栗防災センター	と き: 3月7日(土) 13:30~16:00 ところ: センターいちのみや	と き: 3月14日(土) 19:30~21:30 ところ: 市民センター波賀	と き: 3月18日(水) 13:30~16:00 ところ: 保健福祉センター
介護・福祉相談	毎週月曜日～金曜日まで(8:30~17:30) 常時、社協各支部の窓口で、介護に関する相談や苦情、福祉サービス等の相談を受付けています。お気軽にご相談ください。			