

成人

問い合わせ 保健センター ☎985-4118

行事	場所	月日曜	時間	内容	備考
個別栄養相談	保健センター	12月10日(火)	13:00~16:00 (予約制)	管理栄養士による糖尿病・高血圧・痛風・腎臓病・肝臓病・高脂血症・肥満などの食事指導と相談	○ご希望の方は1週間前までに、電話でお申し込みください。 ○お1人1時間の相談です。
		12月18日(水)			
健康相談 ※健康教育	保健センター	随時 (月)~(金)	8:30~17:00	○血圧測定 (自動血圧計有り)	○健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。 ※ヘルストロンは総合福祉センター2階「多世代交流室」にあります。お気軽にご利用ください。ただし、土・日曜日はお休みです。 (時間 9:30~16:00) 1回約20分です。 ヘルストロンとは… いすに座り、電源を入れるだけで交流高圧電界が血液、血管、筋肉、骨などに作用し、自然治癒能力を向上させます。その効能効果は、頭痛、肩こり、不眠、慢性便秘です。
	老人憩の家	12月3日(火) 1月7日(火)	10:00~11:00	○血圧測定	
	西古泉公民館	12月4日(水)	9:30~10:30	○血圧測定 ※糖尿病予防について	
	北川原集会所			○血圧測定 ※歯周病予防について	
	大間集会所	12月6日(金)		○血圧測定 ※転倒予防について	
	東古泉公民館	12月10日(火)	9:30~10:30	○血圧測定 ※肺がん予防について	
			鶴吉公民館	13:30~14:30	
	筒井公民館	12月17日(火)		○血圧測定 ※乳がん予防について	
	上高柳集会所	12月19日(木)	9:30~10:30	○血圧測定 ※転倒予防について	
	南黒田公民館			○血圧測定 ※薬について	
横田公民館	12月24日(火)		○血圧測定 ※糖尿病予防について		
リハビリ教室 “ぬくもり”	東公民館	12月13日(金)	13:30~15:30 (申込制)	健康チェック・健康体操・趣味活動・ミニ健康講座・茶話会など	○介護保険で「要介護」又は「要支援」の認定を受けている方は参加できません。 ●問い合わせは保健センター
	西公民館	1月10日(金)			

体の筋力（特に足・腰・腹）の低下やバランス感覚、反射神経の衰えなどが転倒の危険因子なのです。次のチェック表（21ページ）をもとに、他にも考えられるあなたの転倒危険因子を知っておきましょう。



「あなたの『転ぶ原因』は？」
目を開けたまま片足で立ってみましょう。何秒立っていられますか？
10秒以上ならひとまず安心ですが、10秒以内は転倒危険信号です。

ちょっとした段差につまずいたり、高い所の物をとろうとして倒れてしまったり…。転倒は平らな道や小さな段差、住み慣れた家など思わぬところで発生します。この転倒が原因で骨折し、寝たきりになるケースが多くみられることは、注目すべき点です。

転ばぬ先のつえ
転倒を予防しましょう

- ◎転倒予防の6つのポイント
- ◎一度転んだことのある方要注意！
転んだことのない方より、再び転倒する確率は、3・8倍にも達します。すでに体が転びやすくなっている証拠です。
 - ◎歩く速さが遅い方要注意！
早い方に比べると3倍転びやすいといわれています。
 - ◎転倒予防の6つのポイント
 - ★バランスのとれた食事を
 - ★こまめに体を動かそう（筋力の低下を防ぐ）
 - ★整理整頓を心がける（新聞を踏んで滑る、コンセントに足をひっかけるなどに注意）
 - ★履きものは滑り止め付きのものを
 - ★室内の安全対策を
 - ★いつも気を引き締めよう
- いよいよ冬本番。厚着をし、動くことがおっくうになるこの季節。転倒に十分気をつけましょう。