

ささえりあ子飼 だより

熊本市高齢者支援センターささえりあ子飼 広報誌

令和4年度 **11月** 号

(令和4年11月1日発行)

「ささえりあ」は、地域における高齢者の総合相談窓口として、高齢者が住み慣れた地域で尊厳のある生活を継続できるように支援する相談機関です。定期的に広報誌を発行しています。ぜひご一読ください。

困っていませんか...?

熊本市高齢者支援センターささえりあ子飼では、黒髪校区・碩台校区にお住まいの皆様から個別のご相談を社会福祉士などの専門職が受け付けています。ご相談は電話や窓口への来所、ご自宅への訪問にて相談を受けています。秘密は厳守します。

15分続けて
歩けなくな
った

高いところの
作業や庭の管理
が大変

家族や
友人・知人
との会話が
減った



周りの人から
「いつも同じ
話をする」
と言われた

段差の移動
が大変

固いものが
食べにくく
なった

ゴミ捨て
が大変



相談

ささえりあ子飼



介護予防
日常生活支援
総合事業
(通所・訪問)

住民主体の
介護予防の
通いの場

地域支え合い型
サービス
(通所サービス)

短期集中
予防サービス
(通所・訪問)

住み慣れた地域で尊厳ある生活を継続するには、高齢者のニーズや状態の変化に応じて必要な支援を包括的に提供できる体制を作る必要があります。ささえりあ子飼では、すぐに使える制度やサービスの紹介と同時に、地域に不足する社会資源をお互いさまの精神でみんなで開発するための取り組みを実施しています。



地域支えあい型
サービス
(地域お助け隊)

高齢者住宅
バリアフリー化
改修費補助金事業

成年後見制度
見守りサービス

介護予防
サービス
(福祉用具貸与)

【発行元】お問合せ先
熊本市高齢者支援センター
ささえりあ子飼 広報誌

熊本市高齢者支援センター
ささえりあ子飼
(熊本市中央3地域包括支援センター)

担当校区：黒髪校区・碩台校区
熊本市中央区西子飼町8番18号(子飼商店街内)

☎ 096-243-2233

転ばぬ先の...予防体操！

先日、私の母が外出先でタクシーに乗ろうとして、道路と歩道の間にある縁石につまづき転倒しました。幸い大きな怪我を負うことはなかったのですが、改めて転倒予防の大切さを認識しました。

「転倒による骨折」は、「健康寿命（健康で日常生活を支障なく送ることのできる期間）」を短くする原因の一つとされています。

では、なぜ転倒してしまうのか！？原因は人によって様々です。自分が転倒するのは何が原因なのか？まずはその原因を確認しましょう。

転倒の原因として、

- ・筋力低下
 - ・バランス障害
 - ・視力障害
 - ・足首の関節がかたい
 - ・環境
 - ・薬剤(服用しているお薬の影響)
 - ・靴
- などが挙げられます。

今回は、これらの中から『転ばない身体をつくろう！』を目標に、バランス保持運動と筋力強化運動をご紹介します。

バランス保持運動



- ・立った状態から左足を大きく前へ一歩踏み出し、戻すを5回繰り返します
- ・右足も同様に行います

- ・左足を大きく外側へ一歩踏み出し、戻すを5回繰り返します
- ・右足も同様に行います

筋力強化運動



- ・ゆっくりと片方の太ももをあげ、ゆっくりとおろす
(左右10～20回から始めましょう)

ポイント

安全に運動を続けられるよう、バランスに不安のある方は**テーブルや椅子につかまり、よろけても自分の力で体勢を立て直せる範囲**で行いましょう。

(理学療法ハンドブックより引用)

写真：リデルホーム黒髪 作業療法士：鶴野拓巳

運動は、最初は無理のない範囲で行いましょう。少しずつ回数を増やしていくことで無理なく継続でき、効果的かと思えます。

地域密着リハビリテーションセンター
ユーカリ苑デイサービスセンター

理学療法士：潮谷隆幸

【発行元】お問合せ先
熊本市高齢者支援センター
ささえりあ子飼 広報誌

熊本市高齢者支援センター
ささえりあ子飼
(熊本市中央3地域包括支援センター)

担当校区：黒髪校区・碩台校区
熊本市中央区西子飼町8番18号（子飼商店街内）

096-243-2233