

[1]

地域包括支援センター長森だより

いつまでも住み慣れたこの街で…

～こんにちは、あなたの街の地域包括支援センターです～



平成26年7月

# 転ばぬ先の、転ばぬからだづくり

いつまでも住み慣れた家で過ごしたいと願うのは、多くの方に共通した願いだと思います。高齢者が、介護が必要な状態になる代表的な原因に、転倒があります。ちょっとした段差につまずく、思うようには動かない。こんなことはありませんか？気づいた時から、転ばぬからだづくりを始めましょう。

ちょっとした段差にも足をひっかけてしまう。

わかっていたのに、置いてある物につまずいてしまった。



お風呂で転んでしまった。どうしよう？

日ごろの運動不足が積み重なると、運動機能や柔軟性、バランスをとる力が弱くなります。また、からだにとって必要な栄養を十分にとっていない。膝や腰が痛くてかばって歩いているなど、さまざまな理由が重なったときに、結果として転びやすくなる、つまずきやすくなるということがあります。

住み慣れた家での暮らしを楽しむために、転倒を出来るだけ防ぎたいですね。日ごろから、からだを動かし、転びにくいからだを作りましょう。

私たち、地域包括支援センター長森は、介護予防教室を開催したり、老人会など皆さんが集まる場所へ出かけて行き、介護予防について、お話や寸劇などでお伝えしていきたいと思えます。転ばないからだづくりのための運動方法など、気になることがあれば、ご相談下さい。

それでも…

15分も、続けて歩けないなあ。



半年前に転んでから、外へ出ることが怖くなってしまった。

という方には

## 岐阜市介護予防事業～転ばぬ先の運動教室(運動器の機能向上)～のご案内

最近、よくつまずく、転びやすくなったと感じることはありませんか？

お近くのデイサービスセンターで、体調や生活にあわせてできる

運動を、理学療法士などの指導のもと楽しく学びます。

＜対象＞ 要介護認定を受けていない65歳以上の方で、  
基本チェックリスト(介護予防のためのチェック票)を実施した結果、  
介護予防が必要と判断された方。

＜期間＞ 週1回3カ月コース、全12回(1回あたり約2時間)

＜送迎＞ あり   ＜料金＞ 無料

▼お問い合わせは、下記までご連絡ください。

岐阜市地域包括支援センター長森 058-245-2855



[裏面もご覧ください]

# ～地域活動紹介コーナー～ 街角スナッフ 岩戸いきいきサロン



包括支援センタースタッフが  
お邪魔させていただきました！



筋トレに不参加でも大丈夫。  
おしゃべりがでら、気軽に来て下さいね。

ふれあい保健センターによる健康講話や、おしゃべりを楽しんだ後、筋トレを行いました。皆さん和やかな雰囲気楽しく過ごされました。

6～11月までの、第1金曜日、朝9時30分より岩戸公民館にて活動しています。

参加を希望される方は、開催日時に直接、岩戸公民館をお訪ね下さい。

## 転ばぬ私の元気な明日

寸劇

平成26年6月1日

長森北老人福祉大会 にて



寸劇の中で、皆さんと簡単な体操を行いました。

転倒予防は、いつ始めたらいいの？

転倒予防を始めるのは、今でしょ！



わたしたちの新作寸劇、“転ばぬ私の元気な明日”を観ていただきました。

転倒後、家に閉じこもりになったユキコさんに、さらなる試練が待ち受けます。“あの時、転倒予防を始めれば良かった…”。

劇をとおし、毎日コツコツ体を動かすことの大切さをお伝えしました。

たくさんの声援、拍手をいただき、楽しい雰囲気でお話を進めることができました！ありがとうございました。

## 岐阜市地域包括支援センター長森 245-2855

岐阜市長森本町2-11-16  
長森荘C棟112号室

訪問・来所などによる相談の受付

月曜日から土曜日の  
午前9時から午後5時まで  
(祝日・年末年始を除く)

電話による相談の受付

24時間、年中無休で受け付けます。

交通のご案内

岐阜バス『岐阜県総合医療センター口』  
バス停下車 徒歩5分

ホームページ <http://www.gifuroujin.or.jp/chikihoukatsu>

