

転倒を予防『転ばぬ先の知恵』

～自分の体を知ることによりよい生活を送りましょう～

●なぜ転倒予防が大切な？

高齢者は、骨が弱くなり筋力も落ちていくため転倒して骨折しやすくなっています。

寝たきりの原因は転倒・骨折によるものが多く、実際に病院を受診されリハビリをされる人の多くは、転倒を経験したことがある人がとても多いです。

●転倒しやすい人はどんな人？

①65歳以上の人 ②病気やケガなどで体力が落ちている人

③片足立ちが15秒以下の人

④歩幅が小さく小刻みな人 ⑤最近1年間で転倒した経験のある人

①から⑤に当てはまる項目の数が多い人ほど転倒の危険性が高まると言われています。

●転倒予防につながる5つのキーワード

①柔軟性

体を柔らかくするストレッチ運動などが効果的です。

②土台をしっかりと作りましょう

体の筋肉の60%以上が下半身にあります。筋力を保つ運動をしましょう。

③バランス

歩く、立ち上がる、体の向きを変えるなどの動作にバランスがとても大事です。

④正しい姿勢で歩く

いつもより顔をあげて大腿を意識して歩くだけで、おなかや太ももの筋肉が刺激されて筋力が保たれます。

⑤環境整備

住宅内の段差にスロープや目印をつけたり、滑りやすい場所に手すりの設置、家の中の通路に余分な荷物などを置かないようにしましょう。



▲片足立ちの際は手すりのある場所で行いましょう

自分が転倒しやすいかどうかを知ることが、最初の予防につながります。

転倒を予防することは、健康でいきいきとした生活を続けていくためにはとても大切なことです。運動習慣がなく、チェック項目が多く当てはまる人は、これをきっかけに自分の体と向き合ってみてはどうですか？寝たきりにならず健康で長生きしようという取り組みが和水町でも行われており、住民健診、公民館での健康体操などが実施されています。積極的に参加し、転倒しにくい健康な体を手に入れましょう。

分からないことや気になることがありましたら、2階リハビリ室をお尋ねください。

また、6月号の町立病院からのお知らせで紹介された『ふれあい会』などの行事でも、健康づくりをサポートしますのでぜひご参加ください。

明るく元気な
毎日を送ろう！



「出前講座」を受講してみませんか！？

出前講座とは、町が行っている仕事のなかで、町民の皆さんが「知りたい、聞きたい」内容について、町職員が皆さんの地域へ出向いてお話しするものです。現在、32の講座を用意しています。

区分	No	講座名	講座内容	所要時間
保健・医療・福祉	1	健康づくり	住民健診の現状、受診の推進、生活習慣病の予防など、健康づくりについて説明します	60
	2	介護保険制度と介護予防の意義について	要介護認定や保険料等の介護保険制度のしくみや各種サービスの内容と介護予防、認知症予防の意義や取り組みについて説明します	60
	3	知っておきたい！後期高齢者医療制度	後期高齢者医療制度について説明します	60 (高齢者)
	4	あなた？に答えます！国保の知恵袋	国民健康保険の医療給付や保険税などの制度について説明します	60
	5	ジェネリック医薬品に関するQ&A	上手なジェネリック医薬品の利用について説明します	30
	6	なるほど！国民年金制度	国民年金の制度について説明します	60
	7	みんなで考える健康な暮らしと生活習慣	医療データ分析による健康づくりについて解説します	60
	8	なるほど簡単！健診チェックで健康づくり	参加者自身が、健診結果から自分の体の状態に気づき、食事や運動等の生活を見直して、より一層の健康増進につなげていくための参加型学習会です	60
	9	特養「きくすい荘」の概要	特別養護老人ホーム「きくすい荘」の施設（サービス）の紹介や、利用者の現況、介護保険制度などについて説明します	45
産業振興	10	持続ある地域営農づくり「集落営農」について	農業機械への過剰投資や後継者不足等の課題解決を目的とした、集落営農組織の内容について説明します	60 (農家)
	11	鳥獣被害に強い集落づくり	鳥獣被害の状況と集落で取り組む被害防止対策について紹介します	60
	12	「多面的機能支払」で集落を活性化しよう	集落での草刈りなど、農地を保全管理する活動の経費を支援する「多面的機能支払」の内容や取り組み方について解説します	60
	13	あなたも町の観光案内人	観光ガイドを希望される方を対象とした講座です（江田船山古墳広場周辺、八つの神様・田中城跡）	60 ～180
環境共生	14	ごみの減量化（3R）と分別方法	ごみの減量化に向けた取り組みと、ごみの出し方について説明します	60
	15	公共下水道について	公共下水道の仕組みや状況について説明します	60 (注1)
	16	浄化槽について	浄化槽の仕組みや状況について説明します	60
防災・安全	17	交通安全について	玉名警察署管内の交通事故の情報と事故防止のポイントについて説明します	45
	18	災害に強いまちづくり	災害による被害を最小限におさえるための「知識」と「準備」を説明します	60
教育文化	19	町教育創造計画と整備	和水町を守り、育て、発展させようとする「人づくり」と学校整備について説明します	60 ～90
	20	学校のしくみ	就学・通学・学級・転校・給食などの仕組みについて紹介します	40
	21	人権教育ってなあに？	人権教育の概要や目指す姿について説明します	60 ～90
	22	和水町の文化財	町内に点在する文化財について説明します（受講者の地域を主に説明）	60
協働のまちづくり・行政運営	23	和水町のまちづくり	和水町まちづくり総合計画（2008～2017）に基づく本町のまちづくりについて解説します	60
	24	まちづくりワークショップ（住民参加のまちづくりにつなげよう！）	集落点検などを行い、集落の隠れた魅力の発見、活用策を考え、また、集落の悪いところを取り除く方策をみんなでワークショップを行います	90 ～120
	25	まちづくり、将来の展望	小・中学生を対象としたこれからの町の将来像について説明します	30
	26	地域おこし協力隊とは	地域おこし協力隊制度の説明、隊員からの活動紹介です	60
	27	「広報なごみ」ができるまで	広報紙の果たす役割や、わかりやすい情報の伝え方を解説します	60
	28	町等補助事業について	行政区等で活用できる町、県等の補助事業を紹介します	60
	29	町の財政状況について	町の予算、決算、今後の課題等について説明します	60
	30	暮らしの税情報	税について解説します（所得税のしくみ、給与所得者と税、年金と税、不動産税、相続・贈与税など）	60
	31	町税のはなし	町税（住民税、固定資産税）について分かりやすく説明します	60
	32	滞納整理について	町税（住民税、固定資産税）の滞納者に対しての行政行為（手続き、処分）などについて説明します	60

所要時間欄の（ ）書きは、対象者を限定しているものです。

（注1）下水道処理区域（北原、寺山、江光寺、中路、馬場、皆行原、立石、大江田、藤田）の住民を対象としています。

対 象	町内に在住、在勤または在学する10人以上の団体（グループ）
日 時	平日（午前9時～午後9時）、土曜日・日曜日（午前9時～午後5時） ただし、祝日ならびに12月29日から翌年1月3日までの日を除きます。
会 場	町内であればどこでも構いませんが、申込団体で会場を準備してください。
申込方法	開催希望日のおおむね1カ月前から2週間前までに、所定の申込書にご記入のうえ申込んでください。
そ の 他	特定の政治、宗教、営利目的の団体には出前講座は行いません。 また、出前講座では質問や意見交換はできますが、苦情や要望をお受けする場ではありません。

問い合わせ先 本庁 まちづくり推進課 企画調整係 ☎0968・86・5721