

『ほねほね相談会』のご案内

今回は転倒・骨折を防ぐ住環境についてのご紹介をします。

高齢になると骨量の減少で骨折しやすくなるのに加え、以前より見えにくくなる、聞こえにくくなる、バランス力や筋力の低下、歩く力の衰えなどから転倒しやすくなります。

こうした機能の低下が進まないように努めるとともに、転倒しない工夫により、けがや事故を防ぎましょう。

転倒・骨折する場所の多くは実は身近なところですよ。もう1度、家庭内の点検と、体の状態を考えて生活環境の整備をしてみましょう。

こんなところに注意！ 住環境の見直し

- ①居室は整理整頓をし、床に物を置かない。タンスや家具は金具で固定する。じゅうたんは部屋全体に敷き、端をテープで止めて、めくれないようにする。
- ②玄関、浴室、トイレ、階段には手すりや滑り止めを付ける。
- ③照明は十分に明るくする。寝室とトイレの間の照明は夜間つけておくようにする。
- ④滑りやすいマットやカーペットは敷かない。
- ⑤靴は自分に合った歩きやすいものにする。スリッパを履かない。履く場合は足全体をくるむものにする。ズボンやスカートは長すぎないようにする。
- ⑥外出時、必要に応じて杖やシルバーカーを使う。

*「ほねほね相談会」とは…

毎月1回、今の骨の状態を知る一つの目安として、簡単な骨密度測定を行います。管理栄養士や保健師がお話を聞いて相談に応じたり、食事や運動についてのアドバイスをしていますので、お気軽にご参加ください。

なお、半年～1年空けての骨密度測定が望ましいといわれています。昨年9月～今年3月ごろにはほねほね相談会で測定された方は、是非ご参加ください。

日 時	9月21日(火)(受付 9:30～11:00)
場 所	すこやかセンター伊野
内 容	栄養相談、保健相談、骨密度測定



※事前に来所希望の時間に予約ができます。

※骨密度測定はかかとの部分で測る簡易な機器ですので、医療機関の機器とは異なります。“背が縮む、腰が痛い、背中が曲がってきた、圧迫骨折の既往がある”など症状がある方は、医療機関での詳しい検査をお勧めします。

予約・問い合わせ ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811

お知らせ

9月は「健康増進普及月間」です

皆さん、毎日、朝食は食べていますか？
野菜を多くとるように心がけていますか？

20歳代は他の年代に比べ、朝食の欠食や野菜の摂取量の心がけをしていないなどの割合が高くなっています。近年では、生活習慣や食生活に対する関心も高まっているところですが、まだまだ、生活習慣病になる方も多くいます。

朝食がパンとコーヒーだけという方は、それに、トマト半分とりんご6分の1個をプラスしてみてください。また、ごはんの方は、具たくさんのお味噌汁を食べると、野菜の摂取量も多くなりますよ。

ここでお知らせです！

9月19日(日)に、県内にある「食育応援店」で「食育の日ー斉イベント」を開催します。町内では、サニークシスイの店で、いの町食生活改善推進協議会伊野支部のヘルスメイトによる、イベントを開催します。会場では、ヘルスメイトによる“朝・昼・夕のバランスのとれた料理の展示”や“レシピの配布”を行います。また「350グラムの野菜の重量当てクイズ」なども行います。また、中央西福祉保健所による「お弁当づくりゲーム」や高知農政事務所による「食育ぬりえコーナー」もあります。多くの皆さんのご来場をお待ちしています。

問い合わせ ☎ 893-3811
ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内)