



こんにちは 保健師です

皆さんが健康で元気に過ごすための役立つ情報をお届けします
☎ 地域包括支援センター(福祉子育て支援課) ☎ 56 - 2022

転倒を予防しよう!



高齢になると、転倒・転落が骨折や頭部外傷などの大けがにつながりやすく、それが原因で介護が必要な状態になることもあります。例えば、骨折の程度が軽くても若い時に比べ回復に時間がかかる上、転倒に対する不安や恐怖から意欲や気力がなくなり、活動性が低下し、その状態が続くと転倒リスクが増えるという悪循環につながります。

転倒の主な原因



加齢による
身体機能
の低下



病気や薬
の影響



運動不足



「加齢による身体機能の低下」の原因は、筋力・バランス感覚・視力低下などさまざまですが、足のトラブルも転倒に深く関わっています。

転倒を招く足のトラブル

アーチ崩れ

足には「衝撃を吸収するクッション」「地面を蹴り出すバネ」「足底を保護する」と3つの役割があります。老化や疲労などによりアーチが崩れると、この3つの役割が十分に機能しなくなります。

足病

地面の蹴り出しで大切なのは「足の指」と「爪先」です。ここに何らかの異常がある状態を「足病」といい、転倒につながりやすくなります。例えば、浮き指、開帳足、扁平足、外反母指、巻き爪、陥入爪、爪の変色・変形などがあります。

足のトラブルの予防

足のトラブルによる転倒を予防するには「運動」と「フットケア」が効果的です。

運動

アキレス腱伸ばしや爪先立ち、タオルつかみ、足指じゃんけんなど

フットケア

足指を広げる、足首回しなどの足のマッサージや柔軟体操、巻き爪や陥入爪を防止する爪の切り方など

また、転倒と靴は深く関わりがあり、足に合わない靴は足病になるリスクがあります。「長さ、幅ともに足に合ったサイズ」「指が曲がる位置と靴の足先が曲がる位置が一致している」「土踏まず部分(足のアーチを支える)がしっかりしている」ものを選ぶと良いそうです。

訪問リハビリ事業のご案内

月に1回、介護が必要な状態になることを予防するため、リハビリテーション専門職と保健師が高齢者の自宅を訪問し、身体機能向上や住環境整備のお手伝いをしています。ご興味のある方はご相談ください。



生涯学習の窓

教育・文化・スポーツのホットな情報をお届けします
☎ 教育委員会社会教育担当 ☎ 56 - 2183

保護者の皆さまへ

お子さまが安心安全に スマートフォンを利用するために



近年、スマートフォン等の急速な普及に伴い、青少年の長時間利用による生活習慣の乱れ、不適正な利用による犯罪被害、いじめやプライバシー上の問題など、SNSの利用に関わる事件が増加しています。18歳未満のお子さまがスマートフォンを利用される場合、保護者の方は以下のご注意ください。

インターネットの適切な利用を!

SNSで子どもたちが言葉巧みに誘い出され、トラブル等に巻き込まれる深刻な事件が発生しています。インターネットに関する知識や情報モラル、コミュニケーション能力を親子で身に付けましょう。



家庭のルールを作る!

長時間利用によるネットの依存症も増加しています。適切な生活習慣が身に付けられるように、お子さまと一緒に話し合いそれぞれのご家庭のルールを作りましょう。(利用時間は夜9時まで等)



フィルタリングの設定を!

「フィルタリング」は、知識が十分でないお子さまが不用意に違法・有害サイトにアクセスできないよう制限する機能です。トラブル等に巻き込まれないよう必ず「フィルタリング」を設定しましょう。



総務省のホームページにおいて、実際に起きたトラブル事例を基に予防法と対策法をまとめた「インターネットトラブル事例集(2024年度版)」が掲載されていますので、ぜひご活用ください。

総務省 インターネットトラブル事例集

検索



親子スキー教室を開催しました!

1月13日、14日の2日間、小学生を対象として親子スキー教室を開催しました。参加した児童16人が3月に開催予定の村民スキー大会に向けてレベルアップを図りました。大会まであと1カ月あります。たくさん練習して上達をめざしましょう。

また、講師として子どもたちを指導して下さった占冠スキー連盟・占冠村スポーツ推進委員の皆さま、お忙しい中大変ありがとうございました。



村民スキー大会は3月2日(日)開催予定