

竜崎温泉温水プール指導日
(2月21日～3月20日)

実施日	
2月	21日(水)、22日(木)、28日(水)
3月	1日(木)、7日(水)、8日(木)、13日(火)、 14日(水)、15日(木)、20日(火)

※ 65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。

指導時間は午前10時～午後3時30分です。

実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ 介護保険課地域包括支援センター
☎0820(73)5506

防災行政無線を用いた
全国一斉情報伝達訓練を行います
3月14日(水) 午前11時ごろ

周防大島町では、地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、次のとおり情報伝達訓練を行います。

この訓練は、全国瞬時警報システム(Jアラート)(※)を用いた訓練で、周防大島町以外の地域でも様々な手段を用いて情報伝達訓練が行われます。

周防大島町が当日実施する訓練は次のとおりです。

日時	3月14日(水) 午前11時ごろ
内容	防災行政無線(屋外スピーカーおよびすべての戸別受信機)から、情報伝達試験のため、最大音量で放送されますのでご注意ください。

注) 気象・地震活動の状況等によっては、訓練放送を中止することがあります。

(※) Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から市区町村へ、人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

■問い合わせ 総務課(消防防災班) ☎0820(74)1000

お元気で
すか?
ご存じは
保健師です

家の中から転倒予防

寒い日が続いています。冬場は外出が減り、家の中を過ごす時間が多く、運動不足の方も多いのではないのでしょうか。年齢を重ねると、筋力やバランス感覚、反射神経の低下から、転倒しやすくなります。

皆さんは、家の中で転倒の不安を感じたことはありませんか。玄関でスリッパを履く際に転倒し怪我をしまった、お風呂場で転倒し、自宅で入浴するのが怖いと感じるようになったという方がおられました。他にも怪我はなかったものの、つまずいたり、しりもちをついたりしたことがあるという話も多く聞きます。また高齢者の転倒は、生活環境も関係しています。内閣府が発表した「平成22年度高齢者の住宅と生活環境に関する意識調査結果」によると、室内での転倒が多く、「居間・茶の間・リビング」が20・5%、「玄関・ホール・ポーチ」が17・4%、次いで「階段」が13・8%となっています。玄関や階段、浴室等のように段差や滑りやすい場所だけではなく、日常過ごすことが多いリビングで多く転倒が

周防大島町保健師

中尾 直樹

(介護保険課 地域包括支援センター)

起きています。転倒は骨折やケガなどにより、寝たきりに繋がる大きな事故になることがありますので、今回は家の中でできる転倒予防の工夫について紹介したいと思います。

【家の中の安全対策】

- ・ 手すりやすべり止めを利用する。
- ・ 夜間は照明をつけて足元を明るくする。
- ・ 整理整頓し、足元に雑誌や新聞などを散らかしたままにしない。
- ・ じゅうたんやカーペットの端を固定する。
- ・ 電気コードは、歩くときに邪魔にならないようにする。
- ・ 室内でスリッパを履く場合は、滑り止めのついたものにする。



このように、身近なことからできることがあります。まずはつまずく「きつかけ」をつくらないうために、家の中の環境を見直していきましよう。

■問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター
☎0820(73)5506