

たこあげは電線のない場所で！

お正月が近付いてまいりました。「凧あげ」を安全に楽しむために次のことにご注意ください。

◎「凧あげ」は近くに電線のない広い場所で行います。

◎もし凧が電線にかかったら、自分で取ろうとせずに、中国電力へお知らせください。

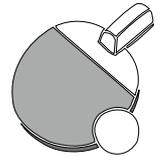
◎電線には、絶対に触らないでください。

◆問い合わせ

中国電力(株) 柳井営業所
フリーダイヤル
0120(616)317

ココリンピック2013
ココカラ杯 周防大島卓球大会

◆日時 平成25年1月20日(日)
開会式 午前8時45分～
試合開始 午前9時～



◆場所 周防大島町B & G 体育館

◆申し込み

平成25年1月11日(金)までに参加希望チームは大島郡卓球協会事務局(☎090-8247-7944)までお申し込みください。

◆主催 NPO法人ココロとカラダ健究会

◆後援 周防大島町教育委員会

◆問い合わせ ココロとカラダ健究会
☎080(1919)1857



介護予防でいつまでも元気に！

年の瀬を迎え、今年1年元気に過ごすことができましたか？

住み慣れた地域で、いつまでも元気に暮らしたいという思いは、誰もが願うことだと思います。そのためには、疾病の予防だけでなく、元気なうちから老化を積極的に予防し、介護が必要な状態にならないように、また介護が必要な状態であっても、その状態を維持・改善して悪化しないようにすることが大切です。これを、介護予防といえます。

高齢者が介護を必要とする原因は、高齢による衰弱や骨折・転倒、関節疾患、認知症など、生活機能の低下によるものが多くみられます。生活機能とは、歩行や移動などの日常生活動作や家事をこなす能力、家庭や社会での役割など「日々の生活を維持していくために必要な心身の能力」をいいます。生活機能の低下は、日常生活の中で頭や体を積極的に使うことにより、予防することが可能であるため、「生活機能低下のサイン」に早く気づき、早めに対応していくことが大切です。

周防大島町保健師
守田 美幸
(介護保険課 介護予防班)

●『生活機能低下のサイン』とは？

身の回りのことをするのが億劫になった、ちよつとしたところでもつまずいて転びやすくなった、物忘れが激しくなった、うまく噛むことや飲み込むことができなくなったなど。

このような変化を感じたとき、「年だから仕方がない。」とそのまま放っておけば、生活するうえで支障をきたすだけでなく、活動する意欲も減退し、心身の機能が低下していくおそれがあるため、注意が必要です。

●介護予防のポイント

- 食事や睡眠、日中の活動など生活リズムを整え、規則正しい生活をしましょう。
 - 毎日を動かし、転倒しにくい体づくりをしましょう。
 - 1日3食バランスの良い食事を心がけ、低栄養を予防しましょう。
 - 歯磨きなどの口の手入れや口腔体操で口、舌の動きを鍛えましょう。
 - 頭を使う生活を心がけましょう。
 - 散歩や買い物、地域の活動や趣味の集まりなど、積極的に外出するよう心がけ、人との交流を大切にしましょう。
- 介護予防班では、介護予防の教室や地域での健康相談、健康講話などを行っていますので、お気軽にご相談ください。