

ココリンピック2015 ココカラ杯 周防大島卓球大会

◆日時 平成27年1月18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

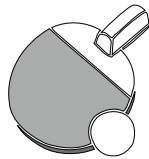
◆申し込み

平成27年1月9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栄会

◆後援 周防大島町教育委員会

◆問い合わせ ココロとカラダ健栄会
☎080(1919)1857



片添ヶ浜温泉遊湯ランド 臨時休業します

日ごろより片添ヶ浜温泉遊湯ランドをご利用いただき、ありがとうございます。

平成27年1月13日(火)から2月6日(金)まで、ボイラー改修工事のため片添ヶ浜温泉遊湯ランドを臨時休業いたします。

利用者の皆様には、ご迷惑をお掛けいたしますことを深くお詫び申し上げますとともに、ご理解・ご協力をいただきますようお願いいたします。

◆問い合わせ

商工観光課 公共施設管理班
☎0820(79)1003



転倒予防に取り組みましょう

冬になると家の中にいる事が多くなりますが、最近敷居の段差等でつまずいたことはありませんか。

生活の中で、立つ・歩く・座るといった動作は、骨や関節、それを動かす筋肉と筋肉に信号を送る神経等「運動器」の働きにより動いています。これらの機能が低下し、動かさないでいると、体力や筋力の衰えが進み、動きづらさが増え、ちよつとしたことで転びやすくなります。

いつまでもいきいきと過ごすために自分の生活を振り返り、転倒予防のポイントを知って、転倒を防ぎましょう。

＜転倒を予防する5つのポイント＞

①生活に運動を取り入れ体を動かそう

運動で筋力をつける事は転倒予防にはかかせません。健康状態に応じた適度な運動を心がけ、とっさの時に対応できる体づくりをしましょう。

②バランスのとれた栄養を心がける

転倒しない体づくりのためにもいろいろな食品を食べるよう心がけ、肉や魚などの蛋白質やカルシウムも意識して摂りましょう。美味しく食べるためには、歯や口

周防大島町保健師

後山 典子

(介護保険課 地域包括支援センター)

の健康も大切です。

③室内環境にも安全対策を

家の中では、電気コードや座布団につまづく、床の上にある新聞やマット等で滑るということもあるため整理整頓・マットの固定等を行います。夜間、トイレに行く時には、暗さで足元が見えにくいいため、電気をつけて動きましょう。

④履物に注意する

家の外では、つっかけやスリッパではなく、滑りにくい靴を履きましょう。足の大きさに合った靴を履くことや歩行状態に応じて杖等の補助具を使うことも重要です。

⑤いつも気をひきしめよう

滑りやすい浴室や段差のある場所は、特に気を付け、手すりがある場合は、すぐつかめるようそばを歩きましょう。

地域包括支援センターでは、保健師や管理栄養士が地域に伺い、健康相談や介護予防に関する講話を実施していますのでご利用ください。

◆問い合わせ 地域包括支援センター
☎0820(77)5506