

地域包括支援センターだより 11月号

R3.11.1 第149号

秋の名残を感じつつも冬を迎える準備をする季節となりました。今回は「冬の転倒予防」についてお伝えします。

冬は歩き方に工夫が必要です！！

雪国の冬、避けては通れないツルツル路面。滑りやすい冬道には歩き方に工夫が必要です。転んでけがをしないために「転びにくい歩き方のコツ」をお伝えします。

路面をよく見て歩きましょう

路面が乾いているように見えても、薄く氷がはっていたり、新しく降り積もった雪でつるつる路面が隠れている場合がありますので、注意しましょう。特に夕方に暗くなると余計に見えづらくなります。



靴の裏全体を路面につけて歩く

ツルツル路面では、重心をやや前におき、できるだけ足の裏全体が同時に路面につくようなイメージで歩きます。普段のように踵からつく歩き方だとツルツル路面では後ろに転んでしまうこともあるため要注意です。



小さな歩幅でそろそろ歩く

滑りそうな道や凍った路面の上にさっと雪が積もったような所では、歩幅を小さくしてそろそろ歩きます。特に、交差点や横断歩道、スーパーの出入り口等は滑りやすいため注意しましょう。



急がずあせらず余裕を持って歩く

歩き方を注意していても、急いでいるときは忘れがちに。いつもよりも時間に余裕を持って歩きましょう。ポイントは『急がず、焦らず、ゆっくりと』です。持ち物がある場合は両手が使えるようにリュックがおすすめです。



冬の準備はできていますか？

その1. 靴の底をチェック！！

滑りにくい靴の秘訣は靴底です。1年たつと靴底もすり減っています。本格的に雪が降る前に靴底をチェックしてみましょう。

【冬靴の靴底の特徴】

ピン・金具付きの底	深い溝のある底
先の尖った金属のピンや金具が靴底についており、固い氷を強くひっかき突き刺します。 【注意】じゅうたん等の上を歩くと金具がひっかかってつまづいたり、建物内のタイル等の床では滑りやすい。	深いギザギザ模様の溝がついている靴底は、路面に対するグリップ力が強いので滑りにくくなっています。トレッキングシューズのような靴底が固くて単に溝が深い靴底は、つるつる路面では滑りやすいので、溝の深さだけではなく靴底の柔らかさも重要です 【注意】溝に雪が詰まると滑りやすくなる。
軟らかいゴム底	滑り止め材入りゴム底
柔らかいゴムを使った靴底は、路面に対する接着力が強いので滑りにくくなっています。	滑り止め材が混ざっている靴底は、ヤスリのように路面の表面をひっかくので滑りにくくなっています。

*雪道にあらゆる路面に対応できる、滑らない靴はありません。冬靴を買う時は、自分がよく歩く路面状況についてお店の人に詳しく話し、アドバイスを受けるのも一つです。

その2. 杖のゴム底をチェック！！

杖の先についているゴムキャップの底を見たことはありますか？ゴムキャップは使用している内に溝がなくなってくるため定期的に交換する必要があります。目安はゴムの減り具合にもよりますが半年～1年です。

溝がすり減ってきたら交換のサインです



(新品な状態)

雪道用のアイスピックもあります。これは杖に後付けするタイプで、屋内使用時ははねあげします。最初から杖についているタイプのものもあります。爪先も1本、3本、5本と種類があります。



杖に取り付けた状態

☆地域包括支援センター活動紹介☆

みなさんに地域包括支援センターについて、より多く知っていただき、みなさんの介護予防のお手伝いをさせていただきたいと思えます。

認知症講演会を開催しました

10月20日（火）グループホーム愛敬施設長の中山裕美さんを講師に迎え、総合センターで介護予防・認知症講演会『認知症になっても安心して暮らしていくために』を開催し、35名の方に参加いただきました。

講演では「認知症になっても何もわからないのではなく、『さっき言ったでしょ』のさっきを覚えていることができない『今を生活している病気』、「家族、地域の協力があり支えあっていくことで認知症になっても安心して暮らしていけるのではないかと思う」等のお話がありました。



グループホーム愛敬施設長 中山裕美さん



地域包括支援センター真田保健師より認知症予防体操も行いました。

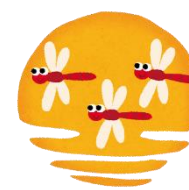
活き生き健康倶楽部フロア教室&楽しく脳トレ部募集中!

数名定員に空きがあります。「ついていけないか不安」「どんなことをやるんだろう」等気になっている方はぜひこの機会にご相談下さい。

	活き生き健康倶楽部フロア教室	楽しく脳トレ部
内容	ボール、ダンベルなどの軽運動	簡単な読み書き計算・交流
日程	毎週水曜日 14時～15時半	毎週金曜日 9時半～11時半までの1時間程度
料金	2800円	毎月800円
会場	総合センター	総合センター大ホール

*脳トレ部に申し込まれると自宅でもできる脳トレ教材をお渡しします!

申し込み：電話 6-5111（内線 144）または 6-4771



☆介護予防チャレンジルーム☆

簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。今回は「なつかしの童謡～この歌なあに?～」です。



曲名はなんでしょう? また () に言葉を入れて歌詞を完成させましょう。

- ①曲名「
あめあめ ふれふれ かあさんが () でおむかい うれしいな
ピチピチ チャプチャプ ()
- ②曲名「
桃太郎さん 桃太郎さん お腰につけた () 1つわたしに下さいな
- ③曲名「
春よ来い 早く来い あるきはじめてた () が 赤い鼻の ()
はいて おんもへ出たいと待っている
- ④曲名「
夕焼け小焼けの赤とんぼ () 見たのは いつの日か
- ⑤曲名「
あたまを雲の上に出し () を見下ろして () さまを下にきく
() は日本一の山
- ⑥曲名「
ぽっぽっぽ 鳩ぽっぽ () がほしいか そらやるぞ
() 食べにこい



【介護予防チャレンジルーム 10月号の答え】

- ①蚊 (せかい) ②さんま ③だんご ④松 ⑤ソフトボール (祖父とボール) ⑥しりとり (ライオン、キリンには「ン」がつくから) ⑦年齢

「どこに相談したらいいかわからない…」地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただきます。相談窓口です。(※24時間対応)

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町 179 番地 6-4771 (直通)