

包括支援センターだより

いつまでも元気でいきいきと暮らしていくために
～年だからとあきらめず、今から運動を習慣づけましょう②～



前回は、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について紹介しました。チェック項目に1つでも該当した人のために“ロコトレ(ロコモーショントレーニング)”という運動を紹介します。

○開眼片足立ち・・・バランス運動

左右1分間ずつ、1日3回を目標に行いましょう。(慣れないうちは10秒程度と短い時間から始め、徐々に時間を延ばしましょう)

転倒しないように必ずどこかにつかまって行いましょう。

○スクワット・・・おしり、脚全体の筋肉運動

椅子の背もたれやテーブルにつかまってスクワットをしましょう。ゆっくり5～6回繰り返し、1日3回以上行いましょう。



理学療法士の山崎さん

介護者のつどい

と き 7月25日(木)
午後1時30分～3時30分
ところ 市役所3階応接室
対象者 市内在住の介護者
申し込み 7月24日(水)までにご連絡
ください。

膝とつま先は正面に向け、後ろの椅子に腰掛けるイメージでおしりを突き出します。
曲げた膝がつま先より前に出ないようにしましょう。

●問い合わせ 介護高齢課地域包括支援センター ☎53-2111(内線365)または各支所地域福祉課

- 汚れ防止シートを敷かない
- 揚げ物は油の量に注意し、専用なべを使いましょう
- 汚れ防止シートを敷かない
- IHヒーターを正しく使って、火災予防に努めましょう。

- 調理中は絶対に離れない。離れるときは必ず電源スイッチを切りましょう
- 少ない油量(500g)で加熱
- 専用なべを使用していない
- 汚れ防止シートを敷いていた

原因は何か

次のことが出火原因につながったと考えられます。



【例】IHクッキングヒーターで揚げ物を調理中に、その場を離れていたところ、フライパンの油から出火。

IHクッキングヒーターの取り扱いに注意しましょう

●問い合わせ 消防本部 ☎53-0119

まちみ



平成25年災害件数(毎月更新)

災害種別	5月	5月末までの累計	
		本年	昨年
火災	4件	9件	12件
救急	211件	987件	988件
救助	7件	20件	19件
その他の災害	35件	129件	91件

※その他の災害は「警戒」「調査」「水防」「その他(土砂災害・漏油事故)」「ポンプ車の救急出動」など