



# 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①～



私たちがいきいきと暮らしていくためには、骨・関節・筋肉など身体を動かすための「運動器」の機能が大きく関係しています。そこで「運動器」を健全に保つため、職員で理学療法士の山上が自宅でする簡単な運動についてシリーズで紹介していきます。

まずは、皆さんの現在の状態を次の項目で確認してみましょう。

### ◎あてはまる項目はありますか

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまづいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の物を持ち運ぶことが困難である  
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど、少し力が必要な仕事をするのが困難である

### 介護者のつどい

と き [荒川] 6月6日(木)  
ところ 荒川保健センター  
午前9時30分～11時30分  
[村上] 6月27日(木)  
市役所5階第4会議室  
午後1時30分～3時30分

対象者 市内在住の介護者  
参加費 100円  
申し込み 開催日の前日までにご連絡ください。



理学療法士の山上です

1つでも当てはまれば「ロコモ(※)」の心配があります。何歳からでも運動器の機能は維持・向上できますので、次回から紹介する運動を参考に、できることから始めてみましょう。

※「ロコモ」とはロコモティブシンドローム(運動器症候群)のことで、運動器の機能が低下して、立ったり歩いたりすることが困難となり、介護が必要または将来そうなる危険性が高い状態をいいます

●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福祉室

# 暮らし109

## 住宅火災から命を守ろう

●問い合わせ 消防本部 ☎53-0119

日常の暮らしに潜む危険の一つにコンセントからの出火による火災があります。湿気の多い場所にあるコンセントにほこりが溜まっていると、火災発生の要因になりますので、次の点に注意し、住宅火災を起こさないようにしましょう。

### ◆注意点◆

- ・冷蔵庫やテレビの後ろなど、隠れている所も掃除する
- ・普段使用しない電気製品のコンセントは抜いておく
- ・電気コードが家具などの下敷きにならないようにする
- ・たこ足配線はしない
- ・コードを引っ張って抜かない
- ・コードが折れ曲っている状態や束ねた状態で使用しない



※住宅用火災警報器について  
ご家庭で万が一、火災が発生した場合にいち早く知らせてくれるのが住宅用火災警報器です。まだ設置していない家庭は、早めの設置をお願いします。

### 平成25年災害件数(毎月更新)

災害種別	4月	4月末までの累計	
		本年	昨年
火災	1件	5件	11件
救急	204件	776件	791件
救助	2件	13件	15件
その他の災害	29件	94件	79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

