

# 包括支援センターだより

## こんにちは！ 山上です

～日々のストレッチで柔軟性を維持しましょう～



今回は、運動前後で欠かせない柔軟体操（以下「ストレッチ」）について紹介します。

ストレッチは筋肉を柔らかくし、関節の可動域を広げ、動きやすさを維持します。

さらに柔軟性の維持は、転倒の予防へと繋がります。先月号の“ポイント”に気をつけ、「気持ち良い」と感じるくらいまで伸ばしましょう。

### 介護者のつどい

と き 9月26日(木)  
午後1時30分～3時30分  
ところ 市役所5階第4会議室  
対象者 市内在住の介護者  
申し込み 9月25日(水)までにご連絡ください。

#### 1 胸前のストレッチ



顔は正面を向いて姿勢を良くし、肩甲骨を引き寄せるようにして筋肉の緊張をとります。

#### 2 体をねじるストレッチ



両足は正面に向け、たまま、意識的に体をねじります。

#### 3 太もも裏のストレッチ



膝と背筋をそれぞれ伸ばし、上体をゆっくり前に倒します。片足ずつ行います。

#### 4 ふくらはぎのストレッチ



膝は伸ばしたまま、つま先を持ち上げます。

日常の動きをスムーズにし、バランスのとりやすい体にします。



理学療法士の山上さん

●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



完成したヘリポート

### 野焼きは絶対にしない

「野焼き」で消防車が出動することがあります。枯れ葉などについて火が急に拡大するなどして危険ですので、野焼きはしないでください。

### 平成25年災害件数(毎月更新)

災害種別	7月	7月末までの累計	
		本年	昨年
火災	1件	13件	18件
救急	205件	1,382件	1,399件
救助	4件	27件	29件
その他の災害	23件	173件	124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

村上地区の門前川河口付近に冬期間でも離着陸ができるヘリポートが完成し、7月31日から運用を開始しました。このヘリポートは、ドクターヘリの利便性の向上を図るために設置したもので、悪天候でない限り常時(※)対応できます。

新潟県では、昨年10月30日からドクターヘリの運航を行っています。管内では、運航開始から7月31日までの9か月間で救急活動のためドクターヘリが出動した件数は12件でした。

ドクターヘリは、傷病者の医療機関への搬送を短縮するだけではなく、救命の専門医や看護師が搭乗し、現場での初期医療処置を早め、救命率を高めることを目的としています。

冬期間も使用可能なヘリポートを整備したことにより、管内での更なる救命率の向上が期待されます。

※ただし、ヘリコプターの運航時間は、午前8時30分から日没の約30分前までです

### 冬場でも使用可能な『村上市ヘリポート』が完成

●問い合わせ 消防本部 ☎53-0119

村上市消防本部

