



ぼくたち わたしたち

くっちゃん子

俱知安ですくすく育つ子どもたちです。「こんな子に育ってほしい！」ご家族の願いも併せて紹介します。

☎総合政策課広報広聴係 ☎ 56 - 8001

予防は知ることから、フレイル予防でますます健康に！

フレイルとは「加齢により心身が衰えた状態」で、健康な方と介護が必要な方との中間の状態です。

町は住民の誰もが豊かな人生を送れるよう、日々健康的に暮らすことを目指したフレイル予防が重要と考えています。主に、家庭訪問などの個別支援と、住民の皆さんが集うさまざまな会合で行う集団支援を通して、フレイル予防に取り組んでいます。

担当するスタッフは、保健指導係の保健師・管理栄養士・看護師・歯科衛生士です。さらに、地域包括支援センターや社会福祉協議会と連携し、各老人クラブや長寿会、社会福祉協議会主催のサロンへ出向き、健康的な楽しみづくりをお手伝いしています。

運動機能に注目したフレイル予防では、歩行や認知機能の改善効果がある「ふまねつと運動」を取り入れ、音楽に併せて体を動かす活動を行っています。また、歩行速度や握力計測などの体力測定を取り入れ、自分の体の変化を確認する機会とグラフ化した結果をお

返ししています。

栄養状態に注目したフレイル予防では、みそ汁の試飲を行い、濃い・普通・薄い3種類と自宅のみそ汁を比較してもらいました。

口腔機能に注目したフレイル予防では、顔じゃんけんやストロークき矢的当てゲームなどを行う「ますけん大運動会」を開催し、白熱した戦いの中、お口の機能を高めています。

皆さん声を出し、笑い合いながら参加されており、心も体も少しだけ元気になる機会となつています。

これらの活動を通じ、皆さんがフレイルの入り口を知り、予防のきっかけになればと考えています。

フレイル予防を知りたい、機会があれば参加してみたい、地域の集まりに取り入れたいなど、ご希望がありましたらお気軽にお問い合わせください。

☎福祉医療課保健指導係
☎ 22 - 1144

※ 4・10 カ月児健康診査を受診した子どもで、保護者が同意した場合のみ掲載しています

子育て支援センターだより

1月の広場

あいあい広場（0歳） 1月11日（木）
きらきら広場（1歳） 1月18日（木）
のびのび広場（2・3歳） 1月25日（木）
どの広場も10時から、節分の制作と誕生月のお子さんのお誕生会を行います。

■申込／12月4日（月）9時30分～

「広場」ってなあに？

月に一度、0歳・1歳・2、3歳の親子がそれぞれ集まり、お子さんのお誕生会や制作などを行います。同年齢のお子さんがあるお母さんたちと交流を持つことが出来ます。申込方法は毎月の広報に載っています。詳しくは子育て支援センターにお問い合わせください。



*子育て支援センターを利用したことがない「はじめまして」の方も参加できます

子育て支援センター（南3東5ぬくぬく内） ☎ 55 - 8355 ☎ 55 - 8377

開所時間 9時30分～12時、13時30分～16時

休所日 日曜日、祝日

年末年始に向けて気をつけて！ ～高齢者に起こりやすい事故～

年末年始は高齢者だけで過ごす家庭も多いと思います。冬に起こりやすい事故について、防止のポイントを確認しておきましょう。

【大掃除中の事故は12月が最多】

若い頃は軽い捻挫で済んでいたのが、骨折など入院が必要な大けがに発展することがあります。

防止のポイント

○脚立やはしご、踏み台を使用する場合、広いステップなど身体バランスを取りやすく安定した場所です。
○滑りやすい場所では転倒に注意し、足場がぬれている場合には拭き取る

○洗剤などの取扱説明、注意表示をよく確認し、正しく使用する

【意外と多い事故が窒息】

お餅が喉に詰まる死亡事故は1月に多いですが、いつものおかずやご飯でも窒息のリスクがあります。

防止のポイント

○お餅を食べるときは小さく食べやすい大きさに
○水分で喉を潤してから食べる
※よくかまずに流し込むのは危険

○一口は無理なく食べられる量に
○ゆっくり良くかんでから飲み込む
○可能な限り誰がいる場所で食べる

【冬場の入浴はヒートショックの危険】

温度変化が急激な環境に身を置いたときに血圧が大きく変動することから起きます。場合によっては、気を失う、心筋梗塞などの病気になることがあります。

防止のポイント

○入浴前に脱衣所や浴室を暖める
○湯温は41度以下。入浴時間は10分までに

○立ち上がるときはゆっくりと
○食後、飲酒後、服薬後すぐは避ける
○家族がいれば入浴前に声かけを
○温度計や時計を使用し、入浴時間や部屋の温度差に気をつける

このような事故がなく、新年を笑顔で迎えられるよう気を付けて過ごしましょう。

体のことや生活での不安などがあればご相談ください。

☎俱知安町地域包括支援センター
☎ 23 - 0500