康づくり

処心 な理が福

(教育

学習部

予な心るに衰ル防が身、くえ、

 ① 熊 要 に が よ 気 歩の介な低りで との 。 間 か のやし力なレ 予のい介心がル 防虚 護身 لح 弱健がの加と な康必活齢は 状 と要力に病 7

> 話レん さイか言

> > 0 ラ

いル脇 フさ

とは聴た 予、覚

宮

気につが、いていていません。

等でか機・インで食能インでで

まりレスの 「しやイラ看講ま院1 な低りて「ここと」という。 ルイ 説にを堀勤 つ使井医 いっさ協 てく てん苫 7

ド師はた。 健 2 康 6 教日 室 を開小 催牧



と善たや進す数かトばがすりか行なをけいって話る、にをど増る③に さこ改し穏でや回出筋

演

富局小エ3

な長牧ネの

をのル日

1丁目8-23 電話 72-3291

発行責任者 竹田 登紀子

発行所

苫小牧健康友の会

所在地

苫小牧市見山町

インターネットでも過 去の友の会だよりも含 めご覧いただくことが できます。スマート フォンなどでQRコー ドを読み取りください。



れ多ものらはデめま外被るわさ被かうはス しま岐の手れこブにたでばがれい爆、など処アたしにが立るのリ必、告く内てとは外もの理ル。 何かの参ま岐の手れこ つ事加しにが立るのリ必 年た故者たわある てのまを要本発の部い言小部のよ水ブ もがまか 、でら の廃はは 遠炉感

をた体む栄あ気

まののをた実維考



ただきま を師のを脱使に津す原 ざとい 廃が問

ようで ~よく 題ろ 時 何思なりるルなと機 ĺ 声わ持 どやベギら真感がすきしな剣が ンをかついが - がすき」 「あい」 一な剣がなあ 0 をいに無電げたいると、考か気た。る

健康講座 Vol.33

転倒予防について

勤医協苫小牧病院 リハビリ科 杉森 理学療法士

★転倒の原因

道や歩き方だけが原因で はなく、元々の体力低下が そもそもの原因となること が少なくありません。一般 的に筋肉は腕よりも脚が加 齢で衰えやすいとされてい ます。

★転倒によって

転倒により傷めやすい箇 所は、頭、脚、腕の割合が 多いく、年齢により重症化 しやすいです。骨折すると 生活に支障をきたすので、 転倒予防はとても重要にな ります。

り外に出る機会も増える季節ですね。少しの意識をもっ て元気に生活できるよう一緒に頑張りましょう。自宅で もできる脚の運動を紹介します。

冬は寒くて運動を出来なかったという方も、暖かくな

★転倒の対策

筋力と体力をつけて転倒予防をしましょう。また、 慌てないように時間に余裕を持って行動することも 有効でしょう。しかし、気をつけていても転んでし まうことはどうしてもあると思います。もしもの時 のために、両手をなるべく空けておくためにリュッ クを使用したり、手袋を着用しポケットから手を出 した状態にすることが必要です。

★運動するときの注意

寒い日は筋肉が緊張しやすいため十分注意しながら運動に取り組んでください。 転ばないよう注意!机や椅子などを活用しましょう!

運動① ~踵上げ~

ふくらはぎの筋肉を鍛える

ポイント

- •10回程度
- まっすぐな姿勢が重要



運動② ~脚を開く~ お尻の横側の筋肉を鍛える

ポイント

- •10回程度
- まっすぐな姿勢が重要
- ・少し斜め後ろに上げる



運動③

お尻を引くように腰を落とす <u>ポイント</u>

- •10回程度
- ・肩幅より少し広めに立つ
- つま先より先に膝が出ない ように意識
- 目線は落とさない



≪3~4月の予定≫

お問合せ・お申込みは、友の会 事務所へご連絡をお願いします。 **5** 0144-72-3291

★スタンディング行動 「平和憲法を守る」 3月1日(金)13:00~ 病院前交差点 15分程度

- ★2023年度 友の会総会 3月16日(土)10:00~
- ★ふまねっと教室(ふまねっと部) 3月2日(土)10:00~ 病院会議室 * 今月は1回のみです
- ★ふれあいサロン(居場所づくり部) 3月20日(水祝) 4月17日(水) 見山東福祉会館 10:30~12:00
- ★見山松風班 健康サロン 見山東福祉会館 3月1日(金)13:30~
- ★うさとブロック ふまねっと 3月はお休みします 4月15日(月) 13:30~ 有珠の沢会館
- ★東部ブロック 「ハッピーダンス」 3月12日(火) 10:00~ 4月9日(火) 10:00~ 住吉コミュニティーセンター
- <u>★沼ノ端勇払ブロック</u> なごやかミニディ 3月26日(火) 11:30~ 沼ノ端コミュニティーセンター

きだのかたてる ね華りいいく私れッ4新て歳にい やて。る過のまト人聞いでなつ 事って、 る皆さ と良明 知まそ紹て し知まて耐しているとか、み皆ごモが恵すし介来がくるとか、み皆ごモムを。てをら多しいうな花された。 しておれている。 モす おれた よ友やまか 屋れりのまし に和ててのなりいなかみ、い横がいなさ が世のらもが方 や分が会のた友 `がなみ ら話お挨多 郵担届の里 拶い新退れ会「まにり入さ をのし去ま話きす花を居ん ででである。 ででである。 でである。 でである。 でである。 でである。 でである。 でいる。 でい。 でいる。 でい。 でい。 でいる。 でいる。 でいる。 でい。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でい 人話拶い新退れ会 こくさずがれ。畑持され でくれ。でいそをちれ明 にに3かを今話

シリーズ52 宅配者紹介 山手ブロック 石黒 保二 さん



ふれあいサロン

冬も毎月1回元気にサロ ンを開催しています。自己 紹介で近況を報告しあい、 カードゲームなどをしたり、 おしゃべりタイムは話題が 豊富で途切れる事なく話が はずみます。リハビリ科職 員の講話と体操はとても勉 強になり参加者みんな楽し みにしています。



(居場所づくり部:大久保)

うさとブロック新年会

1月20日、有珠の沢会館で新年会を行いました。 病院から吉嶋事務長、月間で一緒に行動したリハビリ からは毛利さんが出席し、あいさつをしてくれました。 職員と一緒に市長懇談を行った原市議から懇談の報告 がありました。余興は盛りだくさんで手作りの甘酒を 飲みながら、フラダンスや日本舞踊、オカリナやサッ クス演奏に合わせて歌を歌ったり、マスクをして感染

みんなの 友の会活動

対策もしながら最 後は恒例のビンゴ ゲームで盛り上が り楽しい時間を過 ごしました。

(うさと:渡辺由)



事務局よりお知らせ

住所変更はお済ですか? お引越しされたら友の会事務所へお知らせください。

友の会バスをご存じですか? 病院の受診の際に友の会員さんはご利用いただけます。 予約等お問合せは友の会事務所へご連絡ください。

ボランティア部より布切れを募集しています。15cm×15cmの 軟らかい綿生地。切らずにシャツ等のままの状態も可能。

友の会事務所の応対について

電話 0144-72-3291 時間 月~金曜日 9時~16時 会議や外出で不在もあります。

緊急の際は病院へご連絡をお願いします。

錦岡ブロック親睦交流、学び語らい喫茶店

1月25日、錦西すずらん会館で宅配者と世話人で 「活力アップの新年会」を開催しました。「健康友の会 の役割」を苫小牧病院浦野地域健康課長からお話をいた だき、友の会の宅配の役割と同時に「みまもり」につい ても話を聞きました。次に餅つき、杵と臼を使いぺった んぺったん!! つきあがった餅にゴマときな粉につけ

てそれぞれ家に持ち帰りま した。そして、かるた取り (百人一首) で久しぶりに 頭を使い、体操をして終了。 久しぶりに会う方もいて、 とても楽しい新年会となり ました。(錦岡:佐藤明)

と目全縄葉異





側りつ高す碁まべカか毒に。た官。盤しるがらで種自ここの名やたよ来町す子 生のと持前床。うて中。や 葉m生のと持前床 うて中 がのす変かつは柱材に葉ま数葉 で年は

し同る種ら笏こなはなをで年は せさキでと、のど朱り食シ前有 並てのイよ導すんでヤ本いし木に色 びや葉チう入。状横ラ州いるで まやはイでは当ににボの、 す2ねのす少地付広ク日諸 正い帯 。なべきがは本説を位れ彫 海あ作のま刻

が度実か雌春日 あんなとせたに本沖針雄子普やシチスを含っ、 と目を細葉異。 通生フィ でべけ秋雄立土を樹株高に垣 したまに花たに除での木あとは別







す常でりし庭名 °緑雌まて木オイ

通生コイ

シリーズ 36