

# “なごみ” 通信 冬号

発行：姫路市介護者家族の会（なごみの会）

事務局：姫路市社会福祉協議会

〒672-8040 姫路市飾磨区野田町127番地 高田姫路南ビル内

電話 222-4212 FAX 222-4256



## 平成30年度 姫路市介護者家族の会

### ひといき事業のご案内

寒暖の差が大きい季節柄、皆様お変わりありませんか？

平成30年度姫路市介護者家族の会ひといき事業を下記のとおり行います。みなさんで交流し、気分転換を図ってはいかがでしょうか？

ご多忙とは存じますが、ご希望の方はご連絡ください。

日時 平成31年2月6日（水）12:00～14:00

場所 清交倶楽部

（姫路市下寺町43 姫路商工会議所内）

内容 会員の介護疲れを癒すため、食事会を行います。

参加費 会員 1,200円 会員以外 1,500円

参加申込 お電話でお申込みください。

Tel (079) 222-4212 なごみの会事務局

※申込み締切は、1月25日（金）です。

※お電話の際には、参加者のお名前、連絡先、車いすの必要性の有無等をお伝えください。

※当日は現地集合・現地解散です。

※お申込みいただいた後、当日参加できなく

なった場合は必ずご連絡ください。

# なごみの会 リフレッシュ事業の実施について

平成30年11月7日(水) 行き先 神戸市



平成30年11月7日にリフレッシュ事業を行い、13名の参加がありました。

今年は神戸バイクルーズと六甲オルゴール館を訪れ、海と山の美しい景色を堪能し、最後は、かねふくめんたいパークで工場見学とお買い物等、楽しい一日でした。

# 認知症啓発ウォークへの参加について

平成30年9月21日（金）



当日は、なごみの会からも3名の方に参加いただき、大手前公園を出発し、本町商店街・御幸通りから姫路駅北側広場まで、チラシ・グッズを配布しながら歩き、啓発活動を行いました。

## よい姿勢で、転倒予防！



近年の社会の流れは、『寿命の延伸』ではなく、『健康寿命の延伸』だといわれており、介護予防の必要性が強く唱えられています。特に高齢の方では、介護が必要となる原因の一つに転倒・転落による骨折があります。そこで、今回は介護予防の一つである転倒予防についてお知らせします。

### 転倒の原因は？

転倒の原因は、身体状況に関連した『内的要因』と、生活環境に関連した『外的要因』に分けられます。



### ①『内的要因』

身体状態の変化・・・力が弱くなる、バランスが悪くなる、視野や視力が悪くなる。

精神、心理面・・・焦り、不安、緊張、興奮、注意力不足等。

### ②『外的要因』

履物・・・脱げやすいもの、滑りやすいもの。

床の状態・・・デコボコ、(小さい)段差。

明るさ・・・夜間などの足元の明るさ等。



## 転倒を予防するには？

転倒予防のためには、筋力を維持・向上させることによって、正しい姿勢を保持することが大切です。ここでは、姿勢保持に役立つ筋力トレーニングを紹介します。

### 【転倒予防運動】

- ・立位での背伸び・踵(かかと)挙げ（上下への重心移動）
- ・椅子からの立ち座り（上下への重心移動）
- ・椅子に座って膝の曲げ伸ばし。
- ・良い姿勢での散歩(①少し遠くを見て背筋を伸ばす。②肘を軽く曲げる。③踵(かかと)から地面に着く。④足の指で強く踏み切る。)



お問合せ

## 姫路市介護者家族の会（なごみの会）

（事務局）姫路市社会福祉協議会

〒672-8040 姫路市飾磨区野田町127 高田姫路南ビル7階

電話 (079) 222-4212 / FAX (079) 222-4256