

# 3月号

山田地域づくり協議会広報

---楽しく心豊かに暮らせる地域をめざして---

## スマイルやまだ



山田地区人口 1,160(1,157)人 世帯数 472(464)世帯  
・( )書きは前年同期の数字です。

# 第23号

(通巻47号)

令和6年3月1日発行

山田地域づくり協議会

☎0763-52-4559

メールアドレス

yamada.kmn@gmail.com

### ◎ 山田寿福大学「転ばぬ先の体操」

寿福会

2月13日(火)に公立南砺中央病院の高田知宏理学療法士を講師に2月講座を開講しました。講義には今年度最多の43名の受講生が来られ、熱心に講義を聞いておられました。

この講座は、転倒に対する知識を身に付け、転びにくい体と環境を作ることとを目標としたものです。

高齢者が転倒したことで骨折などの大きな怪我は5%ほどですが、3人に2人は無傷ではいられない。

また、転倒して救急車で運ばれる人数は高止まりとなっています。転倒がきっかけで介護が必要になる人もいます。転びやすくなる要因は、太腿や足の筋力低下など自分自身が抱える問題があります。最近、歩行が「すり足」になっていませんか？足が上がっていないので少しの段差でもつまづくようになります。また、ふらついたり、モノにぶつかりやすくなっていますか？実際の身体能力と、自身のイメージがずれているかもです。話しながら歩けなくなるなどの脳機能の低下や、白内障などの視力低下などの要因もあります。転倒する場所ですが、普段、過ごす時間の長い住宅内での転倒が最も多いです。お風呂など濡れているところ、玄関、階段など段差があるところ、こたつや雑誌など片づけていない部屋など危険な外的要因が多数あります。転びにくい環境を作るには、住まいの環境整備が必要です。先ず、片づける、人感センサーなど夜間照明の工夫、階段や段差がはっきりわかるように工夫、浴室や脱衣所に滑り止めのマットを敷くなどの工夫をしましょう。

最後に「転びにくい体をつくる」実践運動の指導をしてもらいました。

(文責 長澤 久治)



### ◎ アンケート回答ありがとうございました！

この度は、山田地区地域づくりアンケートにご協力頂きありがとうございました。578名の方から回答(回答率65%)を頂きました。因みに、インターネットによる回答は、186名 全体の32%でした。皆様からいただきましたご意見につきましては、今後のより良い地域づくりに活かしていきたいと考えております。結果については、詳細に分析の上、後日ご報告させていただきます。



## ◎ フレイルチェック測定会実施

健康福祉部

2月18日(日)山田交流センターにおいて、加齢による運動や認知機能が低下する「フレイル」の予防に向け、住民が主体となって地元の高齢者の健康チェックを行う「フレイルチェック測定会」を実施しました。この測定会には大塚、大塚・柳堀、天池、旭ヶ丘地区の住民を対象として行い、午前と午後どちらでも自治会の枠を超えて参加を募り、大塚7名、柳堀1名、旭ヶ丘2名の参加がありました。これで今年も15自治会全部を一巡することができました。初めに器具を使って握力や筋力を測定し、片足での椅子からの立ちあがりなどにも挑戦しました。続いて運動や社会参加などの項目に関するチェックに回答した後、地域包括ケアセンターの斎藤洋平作業療法士から、感想、助言の他、自宅でできるフレイル予防体操を教えてくださいました。何回も紹介しておりますが「フレイル」とは心身に弱さが現れた状態で、適切に対処すれば生活機能を維持・向上できるとされています。来年度も少し運営方法を考えて今年と同じような時期に実施したいと考えており新たな皆様も参加していただけるよう周知に努めたいと思いますのでその際には是非参加をお願いします。(文責 長澤 久治)



### 南砺中央病院と地域をつなぐ会特別講演

### 「めぞそう、足腰大丈夫でニコニコ100歳」の秘訣 金沢大学附属病院病院長 富田 勝朗氏

日時 令和6年3月9日(土) 午後2時～

場所 南砺中央病院3階会議室

たきちゃん ひなちゃん



ペット紹介

## 3月行事予定

我が家のペット募集  
大事な家族  
「スマイル山田」に  
載せませんか？  
お待ちしております  
Yamada.kmn@gmail.com

3月	日	曜日	時間	行事	団体
	4	(月)	18:30	寿福会決算役員会	寿福会
	14	(木)	10:00	吉江中学校卒業式	
	15	(金)	9:30	福光東部小学校卒業式	
	16	(土)	13:00	寿福会追悼法要・総会	寿福会

6日、13日、27日、ふれあいデイ ※毎週水曜日

※今回は、記事が少ない為 A4版1枚にさせていただきます。ご了承ください。