あんしんケアセンター鎌取

あんしんケアセンターとは、千葉市から委託された高齢者に関する公的な相談窓口です

あたたかい春から始めよう！

第17号　春号

転倒予防で健やかな毎日を！

寒い冬は、家にこもりがちで、外に出る機会が減ってしまった方も多いのではないでしょうか。
冬に活動量が減ったことで、筋肉量が低下し、転びやすい状態かもしれません。
あたたかくなってきた季節に、「転ばない暮らし方」について考えてみませんか？

知ってる?! 転倒が起こりやすい場所

※高齢者の「ころぶ」事故の発生場所（平成29年中）より

第1位 自宅内　**第2位** 外出先（お店、道路、公園等）　**第3位** 医療施設内

なんと！高齢者の転倒の多くは家の中で起こっています。日頃から転ばないよう整理整頓などを心がけましょう！

あなたの家は大丈夫?! 危険な箇所を探してみましょう！

家の中には転びやすい危険がいっぱい！

※日本転倒予防学会：転ばない暮らし方ガイドより

イラストには転びやすい部分が10カ所あります！

答えは裏！

転倒リスクチェック

3つ以上当てはまった方は、転びやすい状態です。注意が必要！

- ☐ 過去1年間に転倒した
- ☐ 歩く速度が遅くなった
- ☐ 杖を使っている
- ☐ 背中が丸くなってきた
- ☐ 毎日薬を5種類以上飲んでいる

転ばないための住まいづくり3つのポイント

ぬ 濡れているところは滑りやすい

か 階段・段差はつまづきやすい

づけ 片付けていないところは引っ掛かったり、つまずきやすい

ぬ・か・づけに注意！

行事内容（場所）	日時	行事内容（場所）	日時
古市場サロン （古市場各団地集会所） 主催：社会福祉協議会	毎月第2火曜　13:30～15:00	ウエルエイジングの会 （おゆみ野公民館）	原則、第4水曜13:30～15:30 日程の変更があることもあります 当センターまでお問い合わせください
平山第一サロン （平山第一自治会館） 主催：社会福祉協議会	毎週月曜　9:00～11:30	すいようカフェ おゆみ野3-40-8河野ビル 1階みんなの広場 主催：ボランティア	毎週水曜11:00～ 100円でフリードリンク 午後から希望者に森永先生の体操 ☎043-312-2903
ふれあい・いきいきサロン （鎌取コミュニティセンター） 主催：社会福祉協議会	平成31年5月　9日（木）13:30～15:00 平成31年6月13日（木）13:30～15:00	シニアリーダー体操 主催：シニアリーダー	鎌取イオン　第1第2月曜　14:00～ 椎名公民館　毎週金曜　10:00～ おゆみ野公民館 第1～4金曜　14:00～ 緑保健福祉センター 毎週水曜　10:00～ 有吉小学校　第1第3土曜　10:00～ 泉谷小学校　第2第4土曜　10:00～ 古市場みどり自治会館　第2・4水曜10:00～ アビタシオン　毎週水曜　10:00～
やまぼうしたすけあいの会 楽（らっく）気功呼吸法 （やまぼうし公園） 主催：やまぼうしたすけあいの会	毎月第2水曜は気功体操 9:00～9:15（雨天中止） ※ラジオ体操は雨天以外毎日実施		
みどりのかふぇ おゆみ野3-17-7 旧）食事処　ときた内 主催：みどりのかふぇ運営委員会	毎週水曜　13:30～17:30 13:30～14:30　シニアリーダー体操 14:30～15:30　おゆみ野歌声喫茶　他	NEW カフェ　虹の輪 （パナソニックエイジフリーショップ千葉東） 主催：カフェ虹の輪ボランティアグループ	奇数月　第3木曜　13:30～15:00 参加費100円（ドリンク・おやつ） ☎043-293-6061

イオン鎌取公開講座のお知らせ

千葉県千葉南警察署による

「高齢者の交通事故防止と詐欺被害に関する予防と対策」

平成31年4月17日（水）14:00～15:00　場所：イオン鎌取4階イベントスペース

千葉市薬剤師会による「まちかど お薬講演会」

平成31年5月16日（木）14:00～16:00　場所：イオン鎌取4階イベントスペース

お薬相談会も開催！ 先着10名様です。
お薬手帳をご持参ください。

予約不要　無料

千葉市あんしんケアセンター鎌取
☎043-293-6911

千葉市あんしんケアセンターって？

「介護保険はどうしたら使えるの？」
「家族の介護で困っているけどどこに相談したらいいかわからない」等、お気軽にご相談ください。

あなたはいくつ見つけられた？ 裏の答え

❶新聞　❷買い物袋　❸リモコン　❹ごみ箱　❺絨毯（じゅうたん）　❻キッチンマット
❼玄関マット　❽コード　❾踏み台　❿階段（マット・手すりがない）

お問い合わせ

千葉市あんしんケアセンター鎌取

☎043-293-6911

千葉市緑区おゆみ野3-16-1
ゆみ～る鎌取ショッピングセンター5階

【担当区域】
東山科町・平山町・辺田町・鎌取町・おゆみ野・おゆみ野南
おゆみ野中央・おゆみ野有吉・椎名崎町・刈田子町・中西町
落井町・古市場町・小金沢町・富岡町・茂呂町・大金沢町

【営業時間】
月～土曜日　午前9：00～午後5：00
（日曜日、祝日及び年末年始を除く）