

校区人権学習会



「あなたの笑顔がくれたもの」

一人一人が考え方や感じ方が違うことを理解し、向き合うことの大切さを、このDVDを視聴し理解を深めたいと思います。

日時 ①10月18日(金)19:00~20:00

②10月19日(土)10:30~11:30

※DVD鑑賞後、城南区人権教育推進員
竹原隆二さんの講話があります。

場所 堤丘公民館 講堂

申し込み 堤丘公民館 ☎861-4821

10月1日(火)~

定員 各回30名

堤丘校区人権尊重推進協議会

認知症のあれこれ

~最近の話題もちよこっと!~

65歳以上の5人に1人が認知症予備軍といわれています。認知症サポート医の先生から、詳しくお話を聞いてみませんか?

講師 認知症サポート医

日時 10月29日(火) 13:00~15:00

集合場所 堤丘公民館 講堂

申し込み 堤丘公民館 ☎861-4821

10月1日(火)~

定員 40名

堤丘校区自治協議会

健康運動指導士と歩く 風を感じて楽しくウォーキング

講師 健康づくりサポートセンター
健康運動指導士

日時 10月7日(月) 10:00~12:00

集合場所 堤丘公民館駐車場

雨天の場合は公民館で室内運動をします

申し込み 堤丘公民館 ☎861-4821

10月1日(火)~

堤丘公民館を出発し、片江中央公園を目指します。
片道約1.5kmのウォーキングコースです。

飲み物・タオルをご持参のうえ、運動できる服装・
シューズでご参加ください。

※前日の天気予報が雨であれば、公民館で室内運動を
します。雨天時は室内シューズをご持参下さい。

堤丘校区環境衛生連合会 さわやかウォーキングの会
城南区保健福祉センター地域保健福祉課



母子巡回健康相談

日時 10月10日(木)

13:30~14:30

※受付 13:30~14:00

場所 堤丘公民館 講堂

持ってくるもの 母子健康手帳

城南区保健福祉センター
地域保健福祉課
☎833-4113



いきいきスポット堤丘

日時 10月30日(水)
10:00~12:00

場所 堤丘公民館 講堂

申し込み 堤丘公民館 ☎861-4821

10月1日(火)~

定員 申し込み順 先着40名

今回のいきいきスポット堤丘は、矢野安子さんによる津軽三味線の力強い演奏を中心に、歌と音楽を楽しめるよう企画しました♪

皆さまのご参加をお待ちしています♪♪

堤丘校区社会福祉協議会



今月のすこやか広場

10月の開催日 7日・21日・28日

時間 10:30~12:30

場所 堤丘公民館



爽やかな季節となりました。

21日の「すこやか広場」は仁愛保育園の先生が来館されます。先生方のお話や音楽に合わせて、運動したり楽しく遊びましょう!

初めての方・久しぶりの方、もちろん大歓迎です♪

ご参加お待ちしております!

【11月の予定】

11月は11日・18日・25日に開催です

堤丘校区社会福祉協議会
子育てサロン





介護が必要な状態になる主な原因

- 1位 認知症 16.6%
- 2位 脳血管疾患(脳卒中) 16.1%
- 3位 骨折・転倒 13.9%

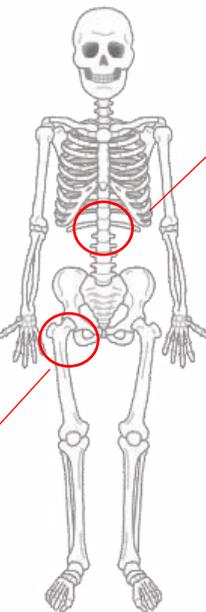
令和4年国民生活基礎調査より

転倒・骨折予防は「要介護」の予防!

- ・65歳以上の3人に1人が1年間に1回以上転倒するというデータも...
- ・転倒・骨折は介護が必要になる原因の第3位!!

高齢者に危険な2つの骨折

背骨や大腿骨を骨折すると、長期の安静が必要となります。長期の安静→筋力の低下→日常生活を送るために必要な体力の低下につながり寝たきりになるリスクが高くなります。



大腿骨の付け根の骨折

骨粗鬆症で骨がもろくなっていると転倒などで骨折しやすい。

治療中は歩行が難しく、治るのにも時間がかかる→筋力・体力が低下

背骨の圧迫骨折

尻もちをついたり、重いものを持ったりした時に背骨が圧迫され、骨がつぶれてしまう

圧迫骨折のサイン



骨を強くするために必要な栄養素



骨のもとになるカルシウム



骨粗鬆症予防には、1日700~800mgの摂取が推奨されています。

★乳製品・大豆製品・小魚・海藻類にカルシウムが多く含まれています。

- 例) 牛乳1杯(200g)に220mg
- シシャモ3尾(60g)に198mg
- 木綿豆腐半丁(150g)に129mg



骨を作るのを助けるビタミンD・ビタミンK

ビタミンD:きのこ類、魚、卵
ビタミンK:納豆、緑色野菜



※脳梗塞予防などで抗凝固薬のワルファリンを内服している場合は、ビタミンKの摂取については、かかりつけ医に相談しましょう。

バランスの良い食事・規則正しい生活を心掛けて
元気に過ごしましょう

