

出前講座

やっています



地域包括支援センターでは、介護や生活に関する相談以外にも、みなさまの生活に役立つ情報をお伝えする出前講座もおこなっています。

メニュー 	フレイル 予防の大切さ	体力測定 してみませんか？	ラジオ体操 解説付きで効果UP
介護保険 町の高齢者向けサービスについて	見守り 地域活動の大切さ	高齢者虐待 こわいしやぐやくたい ～わたしたちにできること～	助け合い 地域づくりについて
成年後見 ～地域生活の継続にむけて～	認知症その1 ～予防の知識～	認知症その2 サポーター養成講座 正しい知識や支援の方法が学べます	互近助会議 ごきんじょかいぎ 地域に起こりそうな困りごとについて話し合ってみましょう

少人数でも出前

OK!



老人会でも出前

OK!



こんなこと相談してもいいのかなあ・・・？

- 家族の介護で悩んでいるけれども
何をどこに相談したらいいのかわからない・・・
- 介護保険のサービスってどうやったら使えるの？
- 認知症や成年後見制度、高齢者への虐待などで
近所の人困っているみたいだ・・・

大丈夫です！ **地域包括支援センター**にご相談ください。

令和2年2月

地域包括支援センター

だより

高齢者の総合相談窓口 奥多摩町地域包括支援センター

地域の仲間と介護予防に
取り組みたい！ けど…
何をしたらいいんだろう？



ご近所の〇〇さん
最近元気がないみたい
様子が心配だわ…

誰か手伝って！！
どうしたらいいんだ！？



ご相談なら私たち
地域包括支援センターに
おまかせください！



奥多摩町地域包括支援センター

0428-83-8555

月～金曜日 8:30～17:15

住所：奥多摩町氷川1111

(保健福祉センター内)



転ばぬ先の杖の特集

歳を重ねるにつれて「腰がまがってしまった」「転んでケガをしてしまった」などのきっかけで杖を利用される方は多いかと思えます。お医者さんに言われて買う人もいれば、自分でオシャレな杖を探して買う人もいます。そんな杖に関して、みなさんに知っておいてもらいたい情報をお伝えさせていただきます。

杖を購入する時は、品質が保証されたものを選びましょう！



- ◆こんな事故が起きています！◆
- 使用中、折り畳み杖のつなぎ目が陥没し、はずみで転んでしまった…
 - 使用中に杖が折れて転んでしまい、骨折をしてしまった…。

一般社団法人製品安全協会が品質を確認した製品には『SGマーク』というものが表示されています。杖の強度など、安全や信頼性の目安になります。『SGマーク』の無い製品では、強度が確保できていないものもあるのでご注意ください。

杖を使うときは、品質が保証されていてかつ自分に合った杖を使うことが大切です。

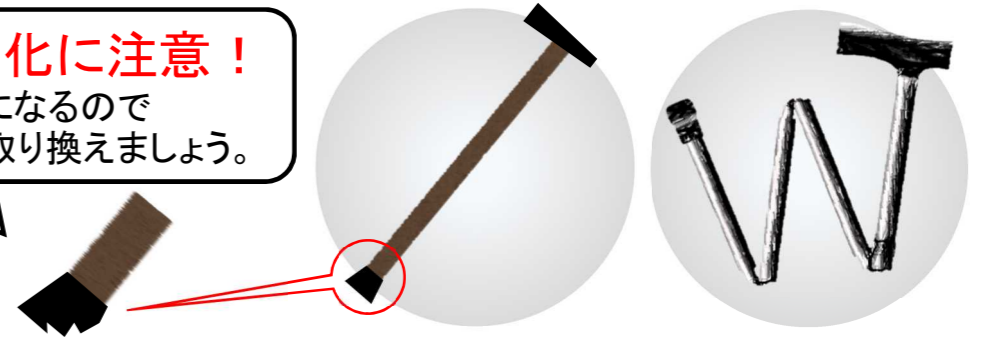


※本掲載記事は、東京都生活文化局が発信している情報を参考にしています。

杖の特徴を知って、自分に合った杖を使いましょう！



ゴムの劣化に注意！
転倒の要因になるので悪くなったら取り換えましょう。

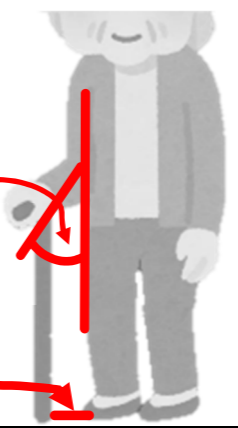


T字杖

真っすぐな杖に握り手がついているシンプルな杖です。体重の1/6までしか補助できないと言われているので、杖に体重を預ける使い方には向いていません。折り畳み型の杖は強度に不安があるのでなおさら注意が必要です。また、長さも自分に合っていないと、身体を痛める原因になるので気を付けましょう。

T字杖の合わせ方

- ①背筋を少し伸ばし
- ②杖を15cm程前に出した時
- ③ひじが30°ぐらいまがる長さが



丁度いい！

腰がまがっている人は…

- ①背筋を無理のない範囲で伸ばし
- ②腕を下げ、ひじをまげやすいところまでまげて
- ③「使いやすいな」と感じる長さが

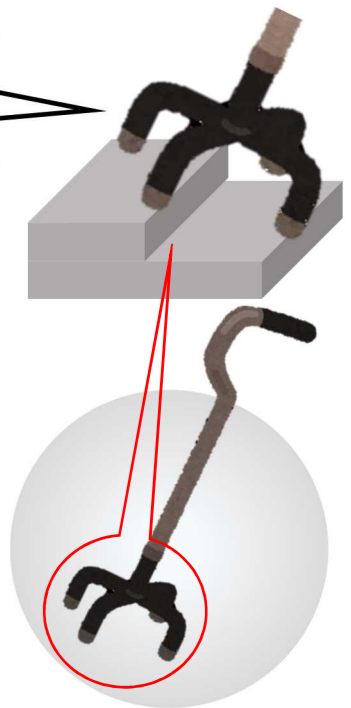


丁度いい！

多脚杖(4点杖など)

地面と接する杖先が3点や4点ある杖です。姿勢が悪い人や、背骨がまがった人に適しており、**地面が平らな場所では抜群の安定感**を得られます。ただし、**屋内の敷居などの段差や屋外、特に斜面では不安定**となってしまうので、使える場所は限定されます。

段差に注意！



ご自分で杖を買う場合は『SGマーク』がある杖が安心です。

杖のことでお悩みでしたら、地域包括支援センターにご相談いただいても大丈夫です！