

# 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のでしょうか。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に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、つまづきやすい

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~ 緑保健康福祉センター 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~ アピタシオン 毎週水曜 10:00~
やまぼうしすけあいの会 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	<b>NEW</b> 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
みどりのかふえ おゆみ野3-17-7 旧)食事処 ときた内 主催:みどりのかふえ運営委員会	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		

## 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

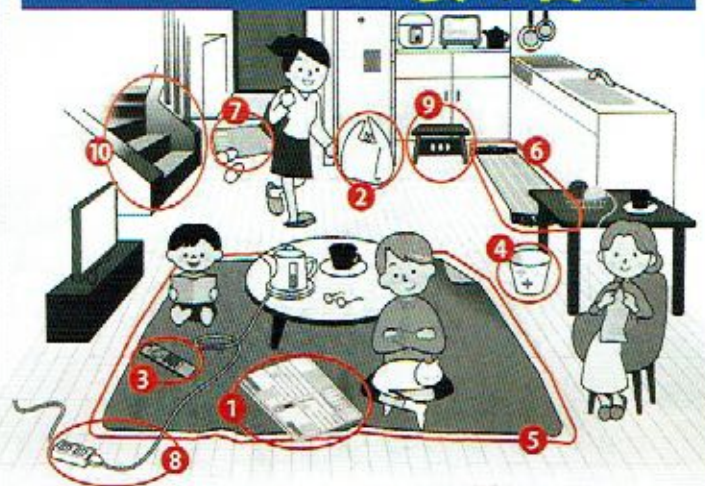
## 千葉市あんしんケアセンターって?

「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れられた?

## 裏の答え



①新聞 ②買い物袋 ③リモコン ④ゴミ箱 ⑤絨毯 ⑥キッチンマット  
⑦玄関マット ⑧コード ⑨踏み台 ⑩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)