

月刊～会員と事務局をつなぐハートフル通信～

コミュニケーション Communication



Vol.50

ひまわりの花が咲きはじめました。いよいよ夏本番という感じです。

このコミュニケーションも今回で発行が50回目となりました。最初は直ぐに終わってしまうかと思いましたが、50回を迎え今後、100回、200回を目指して頑張っていきます。

日帰り研修会報告

7月5日に日帰り研修会を開催しました。会員29名の参加があり、当日は、台風の接近中でしたが、幸い雨にも降られず、日程のとおり進めることができました。

滋賀県の信楽町で、たぬきの信楽焼きを体験し、昼食は近江牛に舌鼓を打ち、楽しく無事に研修会を催すことができました。



就業安全標語を募集します。

近年、就業中及び途上に事故にあう方が多くいます。どんな就業先でも作業や職場環境に慣れてくると、油断して事故が発生する可能性は必ず高くなり、特に「慣れ」によるうっかりミスが、致命的な大事故を引き起こすこともあります。一人一人が安全就業を自覚し、こういったアクシデントを未然に防ぐために、全会員から安全標語を募集します。

簡潔な短い言葉からなる安全標語なら、目で見る、声に出して読み上げるなど、いつでも自ら安全意識の維持向上に繋がります。

提出した標語は、就業安全委員会で審査し、入賞作品を決定します。

応募の方法は、特に定めませんが、8月末までに事務局まで提出してください。

優秀作品には、素敵な賞品をお渡しするとともに、安全就業の啓発に使用します。



ご意見お寄せください。

お仕事におけるご意見やご要望がありましたら、事務局までお願いします。お寄せいただいたご意見・ご要望は、今後の事業運営に活用させていただきます。



骨折と予防・ケアについて

最近、当センター会員で骨折される方が多くいます。骨粗しょう症による骨の脆弱（ぜいじゃく）化が基礎にあり、わずかな外力でも骨折を起こすことが特徴です。いちど骨折を起こすと長期間の安静が必要で、「寝たきり」の原因になる可能性もあります。また、骨折する原因のほとんどは「転倒」です。自身の状況を把握しケガ・事故のないように努めましょう。

●最も多い4つの骨折とは

1	大腿骨近位部(だいたいこつきんいぶ)骨折 ・太ももの付け根の骨折で、転倒によって起こります。寝たきりになってしまう方も多く、社会問題となっています。
2	脊椎圧迫(せきついあっぱく)骨折 ・背骨の骨折です。尻もちをつくことで起こることが多いです。骨粗しょう症が進むと、普段の生活動作の中でも起こることがあり、「いつのまにか骨折」と言われるものもあります。
3	上腕骨近位部(じょうわんこつきんいぶ)骨折 ・腕の付け根の骨折です。転んで肩を直接打ったり、肘や手をついた時に起こります。
4	橈骨遠位端(とうこつえんいたん)骨折 ・手首の骨折です。転んで手をついた時によく起こります。

●予防とケアについて

1	定期的に通院を受け、骨粗しょう症の程度を評価をする。
2	骨粗しょう症があれば内服薬や注射薬による治療で進行を抑える。
3	カルシウム、ビタミンD、タンパク質などの栄養素を適量に摂取する。
4	運動、日光浴を行う。

●転倒を防ぐには

転倒を予防するためには、筋力とバランス感覚の低下を防ぐことも大切です。

普段から散歩などをしたり、ストレッチで柔軟性を高めたりしておくことで転倒予防につながります。その反面、無理な運動や体操をすると、それもまた転倒や骨折につながる場合があります。

編集後記

痛風っていうと「ビールばかり飲んでるおデブさん」がなる病気だと思っ
ていましたが、先月、突然・・・歩けないほどの痛みを足に負いました。

病院に行って、痛風と診断。翌日にはよくなりましたが、2度と再発してほ
しくないです。実際に発症するまでは、詳しく知らなかった痛風ですが、会
員の皆さんも予備知識として「痛風」のこと頭に入れておいた方がいいです！

次回の鬼頭が担当するコミュニケーションで「痛風特集」できたらと思っ
ています。（スペースがあればですが・・・）



【編集・KITO】



転倒リスクチェックシート

(厚生労働省監修「介護予防研修テキスト」より)

チェック

6点以上は転倒のリスクが高いと言われてます。

- 1 この1年間に転倒した
- 2 横断歩道を青信号の間に渡りきることができない
- 3 1 kmぐらいを続けて歩くことができない
- 4 片足で立ったまま靴下をはくことができない
- 5 水でぬれたタオルや雑巾をきつく絞ることができない
- 6 この1年間に入院したことがある
- 7 立ちくらみがすることがある
- 8 今まで脳卒中を起こしたことがある
- 9 今までに糖尿病といわれたことがある
- 1 睡眠薬、降圧剤、精神安定剤を服用している
- 0
- 1 日常、サンダルやスリッパをよく使う
- 1
- 1 家の中でよくつまずいたり、すべったりする
- 2
- 1 (新聞や人の顔など) 目があまりよく見えない



3

1 (会話など) 耳があまりよく聞こえない

4

1 転倒に対する不安は大きい、あるいは転倒が怖くて外出を控えることがある

5

●転倒を防ぐには

転倒を予防するためには、筋力とバランス感覚の低下を防ぐことも大切です。

普段からウォーキングや散歩をしたり、ストレッチで柔軟性を高めたりしておくことで転倒予防につながります。その反面、無理な運動や体操をすると、それもまた転倒や骨折につながることがあります。





会員募集 紹介をお願いします

全国シルバー人材センター事業協会にて、平成30年に令和6年度までの中期計画として策定されました「第2次会員100万人達成計画」が折り返し地点を超え、最終コーナーに入りました。少子高齢化、定年延長の厳しい状況の中、当センターでも会員増大を目指しています。今後もシルバーの仕事を通して、「地域に貢献」、「仲間づくり」、「生きがいづくり」、「健康づくり」を柱に愛されるシルバーを目指していますので、会員皆さまからのご紹介をお持ちしています。