

少しずつ春の気配を感じられる陽気ではありますが、まだまだ寒い日が続いております。
新型コロナウイルスの新たな変異ウイルス「オミクロン株」も、3回目のワクチン接種が進む中、感染力が強く、まだまだ心配な日々が続きそうです。
日本の選手団の活躍にハラハラドキドキした北京オリンピックも終盤を迎え、次は愛知の星藤井聡太棋士の史上最年少での棋戦タイトル数獲得も楽しみです。

事務局からお知らせ

◎今回配布の明細書内に当センターより、「会員の更新手続き」の書類が同封されています。
期日までに提出をお願いします。なお、令和4年度から運転免許証の更新時期等、直接確認させていただきます。個人情報保護等の観点から必ず本人がご持参ください。

【互助会活動の3月行事】

- (1)日帰り研修会 (3月8日(火) 日間賀島)
- (2)グラウンドゴルフ大会 (3月15日(火) 予備日3月17日(木))
- (3)清掃ボランティア (3月21日(月) 春分の日)
- (4)ゴルフ大会(3月24日(木))

(2)(3)の詳細は、同封の案内をご覧ください。



メディア広報

みよし市シルバー人材センターの活動の様子が、ひまわりネットワーク(株)さんさんチャンネルにて放映されます。

初回 2月28日(月)午後7時00分～「みよし TODAY」内のみよし散歩道のコーナーで放送予定です。上記以降も繰り返し放送されます。

☆さんさんチャンネル (CATV123ch)

【当日】 19:00、21:15、22:30、23:45

【翌日】 7:30、9:45、12:00、13:30、15:00

☆ひまわり12 (地上12ch)

【当日】 19:00、22:15

【翌日】 6:00、7:30、14:30

※事務局 原田主事の雄姿もご覧ください。

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。



体力の状況の把握

シルバー人材センターの傷害事故の多くは、転倒による事故です。

転倒等は、筋力、バランス能力、敏捷性の低下等により起きやすくなると考えられます。転倒リスクチェックシートを活用し、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。

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されています。

- 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
- 10 睡眠薬、降圧剤、精神安定剤を服用している
- 11 日常、サンダルやスリッパをよく使う
- 12 家の中でよくつまずいたり、すべったりする
- 13 (新聞や人の顔など) 目があまりよく見えない
- 14 (会話など) 耳があまりよく聞こえない
- 15 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



●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可能性があります。

編集後記

今回の健康診断の結果、「糖尿病の疑いがあります。アルコールの制限を心掛けて下さい。」とありました。アルコールは飲んでいませんが、アルコールは控える代わりに甘いものは、そのまま食べています。なぜなら、ボディビルをやってる方から、冬は体重を増やす時期と教えられました。ボクも今は体重がガンガン増えていますが、夏には痩せているつもり！！？



【編集・KITO】