

やっばい

元気がよか！

自立支援型介護予防 適切な歩行手段～転ばぬ先の杖～

「骨折・転倒」を未然に防ごう

最近、「歩くのがおっくうになった。」「ふらついたり、転んだりすることが多くなった。」など感じたことはありませんか。

介護が必要になった人の主な原因は※、「骨折・転倒」、「認知症」などです。中でも「骨折・転倒」は自分や周囲が気を付けることで、多くが予防できます。

※厚労省「国民生活基礎調査」／2019年より

歩行補助具

骨折や転倒予防には、杖やシルバーカーなどの歩行補助具の使用がおすすめです。

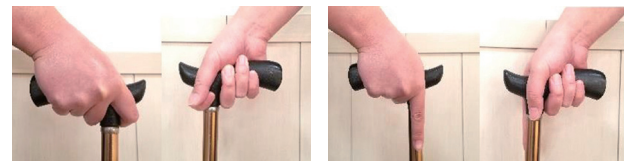
何もない所でつまずいたり、以前と比べて歩くスピードが遅くなったりしている場合は、足の筋力が落ちている可能性があります。「骨折・転倒」をしてしまう前に歩行補助具を使ってみませんか。

現在、歩行補助具を使用している人は正しい使い方ができているか一度チェックしましょう。（下記参照）

令和4年度は「自分で出来る介護予防」をテーマに掲載してきました。自分自身の体を管理し、これからも安全で快適な生活を過ごしていきましょう。

◆杖の握り方

良い脚側の手で杖を持ち、人差し指と中指で支柱を挟むようにするか人差し指を支柱にそえるようにしましょう。



◆杖の高さとつき方

杖を持った側のつま先から、前と外それぞれ15°の位置につき、肘の角度が約30°になるよう高さを調節しましょう。



問 長寿介護課 Tel. 23-1140

福祉情報をお届けします

社協タイムズ

～日々の悩み事を気軽に相談してください～ 小林市生活自立相談支援センターの紹介

生活のこと、仕事のこと、家計のことなどの困りごとや悩みごとの相談を受け付けています。

「仕事を辞めて収入が少なくなった」「生活費に困っている」「どこに相談したらいいかわからない」などひとりで悩まず、まずは相談してください。

対象者・支援内容

対象者

小林市在住で、生活保護を受給していない人が対象

就労支援

相談者の方の状況、経験、希望に沿った仕事への就労を目指して、相談者、ハローワークと連携して就職活動をサポートします。

家計の見直し

家計状況を「見える化」して、相談者と一緒に家計簿を作り、よりよいお金の使い方を探ります。

住居確保給付金

離職、廃業またはやむを得ない休業などにより、家賃の支払いに困り住居を失う恐れのある方に対して、一定期間支援を行います。

ひきこもり状態の人や家族への支援

ひきこもり状態にある方やそのご家族からの相談を受け付けて、相談者に寄り添った支援を行います。

各種制度の情報提供や案内

相談内容に応じて、各種貸付制度、債務整理、福祉サービス、子育てサービスなどの情報提供や適切な相談窓口の案内を行います。

問 小林市社会福祉協議会 小林市生活自立相談支援センター Tel. 23-0338

一生に一度は 肝炎ウイルス検査を受けましょう

元気の知恵袋

●問＝健康推進課 Tel. 23-0323

国内最大級の感染症「ウイルス性肝炎」

ウイルス性肝炎は、肝臓の細胞が破壊されていく国内最大級の感染症です。特にB型・C型肝炎ウイルスは、感染者数が250万人以上にのぼると言われています。

また、肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれており、ウイルス性肝炎に感染しても症状がほとんどなく、徐々に肝臓の機能が失われていき、最後には「肝硬変」や「肝がん」になることがあります。

市では、特定健康診査や各種がん検診と同じく医療機関や集団健診で肝炎ウイルス検査も実施しています。肝炎を早期発見し、重症化を防ぐため、積極的に検査を受けましょう。

対象者

市内在住の40歳以上の人で、過去に市の肝炎ウイルス検査を受けたことがない人

※肝炎ウイルス検査費用について、市の助成を受けることができるのは1回限りです

内容

血液検査

実施期間

令和5年6月1日～令和6年1月

注意事項

実施医療機関など詳細については、5月中旬頃に発送予定の「あなたが受けられる（検）診一覧（ピンク券）」を確認してください。

知って、肝？！

お酒を正しく上手に楽しむ だれやめ通信

●問＝健康推進課 Tel. 23-0323

第10回 分解時間を知って二日酔い運転対策

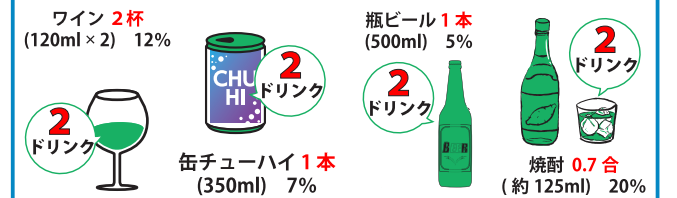
寄稿：医療法人見松会 あきやま病院 福田 貴博医師
（前勤務先：独立行政法人国立病院機構 肥前精神医療センター）

ご存知のように、飲酒運転に対して厳罰化が進んでいます。現在、飲酒運転は最大で罰金100万円です。

ですから、最近は飲んだ直後に運転する悪質な飲酒運転は減ってきています。その代わりに、二日酔い運転で検挙される人が増えています。「一晩寝たら大丈夫」と考え、沢山飲んだ翌朝に運転してしまうと、飲酒運転になってしまいます。

実は、お酒が分解されるまで、皆さんが思っている以上に時間がかかります。例えば、ビール500mlですと、分解に4時間かかります。日本酒1合は4時間、焼酎1

1日の適正量（2ドリンク）の目安



※純アルコール10gを含むアルコール飲料が1ドリンクです

合は8時間かかることとなります。これは、肝臓が一時間に分解できるのは、純アルコール5gという計算です。ということは、平日の夜には沢山は晩酌できません。

今までこのコラムでご紹介してきたドリンクという考え方を使えば、2ドリンク＝4時間という分解時間が解り、二日酔い運転対策となります。これからは分解時間を意識して飲むのはいかかでしょうか？

健幸のまちづくり拠点施設整備

つうしん

vol.4

●問＝建設課 Tel. 23-0311

基本設計では、総合運動公園に既にある施設と新しく整備する健幸のまちづくり拠点施設（新市民体育館）が一体となり、市民の活気に満ち溢れる場所となるよう、各施設を「散歩道・遊歩道」でつなぎ、人の流れや交流機会が創出されることを基本としました。

新市民体育館は、鉄筋コンクリート造2階建、延床面積は約6160㎡、エレベーター完備でバリアフリーに対応します。1階は、約4695㎡で体育館のアリーナ施設、子育て支援センター、健診や軽運動に利用できる多目的室、会議室などを配置。また、各機能をつなぐため、交流・飲食スペースとして「健幸ストリート」を設けます。

2階は、約1465㎡で臨場感溢れる観覧席を四方に約800席配置し、1周約200mのランニングコースを完備。2階の屋外には、霧島連山の絶景を仰ぎながら運動ができるテラスを設けます。

駐車場は、思いやり駐車スペース8台分を含む約240台と車寄せを整備。また、周囲には子ども広場やクロスカントリーコースを設ける予定です。

「基本設計業務委託」が
令和5年3月に完了しました

※基本設計は、「小林市健幸のまちづくり拠点施設整備基本計画」（令和4年3月策定）やさまざまな意見をもとに基本的な構想を図面などにまとめたもの。基本設計で建物の大きさや配置、建物内の間取りなどを決めて概算工費を算出するなど、建物を造るうえで重要な役割を担います。