

やっばい

元気がよか！

問 長寿介護課 Tel. 23-1140

小林市立病院
理学療法士 市来義人
宇都宮伸男

足指のトレーニングで転倒を防ぎましょう

足指の運動

足裏全体をタオルに乗せ、足指でつかむようにしてたぐり寄せます。

STEP① フェイスタオルを床に広げる

STEP② イスに座ってタオルの手前に足を置く

STEP③ かかとを付けたまま両足の指でタオルを掴み、たぐり寄せる

【目標】1セット5回程度 1日1セット

※最初はできる範囲からで結構です。目標の回数へ、徐々に近づけていきましょう。



たった一度の転倒で寝たきりになることも。ご存じですか。寝たきり高齢者の原因疾患に関する調査では、大腿骨頸部（太ももの骨）骨折の発生が増加傾向です。その多くの原因として「転倒」が挙げられます。

が不十分で、屋内で滑ったり、つまずいて転倒し、怪我をするケースが数多く報告されています。ある研究によれば、歩きなど動きを伴う場面では、足裏からの感覚情報や足指の地面をつかむ力が姿勢の安定化に大きく関与しているとされ、転倒を防ぐトレーニングを考える上で、足指の運動も取り入れることが大切です。

福祉情報をお届けします

社協タイムズ

成年後見センターこばやし さまざまなサービスと連携して支援

問 小林市社会福祉協議会 成年後見センターこばやし Tel. 23-5172

成年後見センターこばやしでは権利擁護のため、主に次のような事業を実施しています。

本人と契約して支援を行う「日常生活自立支援事業（あんしんサポート）」

当法人が成年後見人等に就任し、本人の代理人として支援を行う「成年後見制度（法人後見）」

本人の財産や生活を守るため、さまざまなサービスと連携して支援に取り組んでいます。

財産を守り、生活を支援する取り組み

◆財産管理（金銭管理）

本人に代わって通帳や印鑑などの管理を行います。生計の計画を立て、支払や入金、振込などの手続きを行います。



◆サービスの利用支援

本人の生活に必要なさまざまなサービスを利用するための手続きなどを支援します。

◆重要な書類などの保管

大事なものを失くさないよう、預かって厳重に保管します。

的確なサービスの利用を考える

本人の生活のため、どんな支援が必要かをご本人と一緒に考え、手続きを支援します。

例

食事や家事



ケアマネジャー、配食サービス業者との連携

病気



病院、ケアマネジャーとの連携

書類手続き



市役所、司法書士、弁護士との連携

さまざまなプロと連携し、本人が充実した生活を送ることができるよう、チームを組んで支援します。



1日350gの野菜摂取で

ベジ活！

健康のために、必要な野菜の摂取量は1日350g。しかし、宮崎県民の摂取量は平均278gと約100g不足しています。毎日の生活に野菜を100gプラスして、健康な毎日を送りましょう！

問 健康推進課 Tel. 23-0323

ベジ活で免疫力をつけよう！

2月は1年で最も寒い月と言われています。年末年始の疲れや風邪、インフルエンザなどに気をつけたい時期ですが、抗酸化作用のある「ビタミンACE」を摂取することで、免疫力アップにつながります。

ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれるβカロテンがもとになり、人間の体内で必要な量だけビタミンAに変換されます。このβカロテンは油に溶けやすい性質をもつため、炒め物や揚げ物にするのがおすすめです。

ビタミンCは病気やストレスへの抵抗力を高める働きがありますが、熱に弱く水に溶けやすい性質があるので、生でサラダで食べたり、汁物に入れることで無駄なく摂取することができます。

きます。

ビタミンEはウイルスと戦う白血球やリンパ球の働きをサポートしてくれます。ビタミンAと同じく油に溶けやすい性質をもちます。

また、旬の野菜は新鮮で価格が安いことに加え、旬でない時期に比べて特に栄養価が高いことが分かっています。旬の野菜を食べて、体の中から寒さに負けない体を作りましょう。

《多く含む食品》

ビタミンA



にんじん、春菊、小松菜など

ビタミンC



ほうれん草、ブロッコリー、ピーマン、果物など

ビタミンE



かぼちゃ、豆苗、胡麻やアーモンドなどの種実類



お酒を正しく上手に楽しむ

番外編 だれやめ通信



今回の番外編では、同世代と比べて、自分の飲酒量が多いかどうかをチェックしてみましょう。【表1】ドリンクランキングをご覧ください。

例えば、45歳男性で、一日ビール500mlと日本酒2合飲むとしたら、6ドリンクになります（ビール500ml＝2ドリンク、日本酒2合＝4ドリンク）。同世代の男性と比べると、飲酒量の多さが100人中20位になります。

あなたの飲酒量は、100人中何位になるかチェックしてみてください。

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

【参考】

種類	量	ドリンク数
ビール (5%)	コップ (180ml) 1杯	0.7
	350ml 缶 1本	1.4
	500ml 缶 1本	2.0
	大ジョッキ (600ml) 1杯	2.4
焼酎 (20度)	ストレートで0.7合 (125ml)	2.0
	ストレートで1合 (180ml)	2.9

自分の飲酒量が多いかどうかをチェック！ ドリンクランキング

●問=健康推進課 Tel. 23-0323

【表1】ドリンクランキング あなたの飲酒量は100人中何位？

性別	女性			男性		
	20~39	40~59	60~74	20~39	40~59	60~74
上位3位	7	4	2	14	12	8
5位	6	3	2	13	9	7
10位	4	2	1	9	7	6
(20位)	2	1	1	6	6	4
30位	2	1	0	4	4	4
40位	1	1	0	3	4	3
50位	1	1	0	2	3	2
60位	1	0	0	2	2	1
70位	0	0	0	1	1	1
80位	0	0	0	1	1	0
90位	0	0	0	0	0	0

種類	量	ドリンク数
ハイボール・耐ハイ缶 (7%)	350ml 缶 1本	2.0
	500ml 缶 1本	2.8
ストロング系耐ハイ (9%)	350ml 缶 1本	2.5
	500ml 缶 1本	3.6
ワイン (12%)	ワイングラス1杯 (120ml)	1.2
日本酒 (15%)	1合 (180ml)	2.2