

転倒に気をつけよう

10月10日は転倒の日。転倒予防のチェックをしましょう。

最近、歩く時につまづいたり、転んでしまったことはありませんか？
いつまでも自分の足で歩けるよう、転倒を予防しましょう。

特に高齢の方は骨がもろくなっているため、転倒により骨折してしまう恐れがあります。骨折により歩けなくなってしまうと、身体的にも精神的にもダメージを受け活力を失ってしまいます。転倒をきっかけに寝たきりになってしまうこともあるため、転びにくい環境づくり・身体づくりが大切となります。



日頃から転びにくい身体づくりに努めて転倒を予防しましょう！

環境の改善

- 床に物を置かない
- じゅうたんの縁はめくれないようにとめる
- 手すりをつける
- 照明を明るくする

日頃から運動を行う

- 椅子に座った状態でつま先の上げ下げ、かかとの上げ下げ
- 椅子に座った状態から膝を伸ばしてキープ
- 支えにつかまって片足立ち

他にもさまざまな場面で気をつけたいポイントがあります。



階段

- 滑りやすいスリッパは使わない
- 手すりや照明も転倒予防に
- 上り下りは一段一段慎重に

浴室

- 石けんなどの使用後は滑ります
- 浴槽の出入りがしやすいように
- 出入口の段差に注意

台所

- つまづきやすいマットは使わない
- よく使う物は手の届きやすい場所に
- 手すりをつける

店舗

- 濡れた床で滑らないよう注意
- 買い物中も足元や周囲に気をつける
- 駐車場の車止めや側溝にも注意

毎日の食事の栄養バランスを見直そう

いつものお食事、どんなものを食べていますか？
高齢の方こそ、バランスの良いお食事が大切です。

高齢になると、歩く能力の低下といった身体面だけでなく、かむ力や飲み込む力も低下してしまいます。歯が抜けるなど口のトラブルがあるとさらにかみにくくなります。食事の内容では、ごはんと漬物だけ、パンだけといった簡単なもので済ませる方も見られます。食べる力の衰えや食べる物の偏りがあると栄養バランスが崩れやすくなります。野菜やお肉など繊維質のかみにくい食材を避けると、タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維といった栄養素が不足しがちです。1日3回の食事を基本に、毎食バランス良く食べることが大切となります。

工夫の仕方

- お肉やお魚は一口サイズに切る、ひき肉やすり身にする
- 野菜は柔らかく調理する、細かく切る
- 豆類は柔らかくしてつぶす
- 飲み込みにくい時はとろみをつける
- 簡単に食べられる缶詰やレトルト食品も活用する
- 食べられる量が少ない時は間食で補う



問 飯館村地域包括支援センター ☎0244-42-1626

『栄養』はフレイル(加齢による虚弱)の予防にも重要です。

本田先生に聞く

第8回

こころとからだといのちの詩

呼吸器感染症がはやる冬に備えよう

いいたてクリニック 本田 徹 先生



この夏は飯館村でも、かなりの数の方の新型コロナウイルス感染症が、クリニックでも、往診の患者さまにも認められ、5類移行後、状況が必ずしも改善していないことに、危機感をもっています。第9波は起きていたと言わざるを得ませんが、これまでのように全数報告の形にならない分、かえって感染の深刻さや実態が見えづらくなっています。ただ、多くの方々がこれまでのワクチン接種により、基礎免疫をお持ちなので、重症化は避けられているようです。

この冬に向けて欧米諸国では、従来株以上に新型コロナウイルスの変異度が高い、BA.2.86株の流行が見られ、日本にも波及しないか懸念されています。もう一つ心配すべき点は、RSウイルス(呼吸器合胞体ウイルス)が、冬期間を中心に、乳幼児や高齢者に流行することです。朗報としては、60歳以上の高齢者を対象とする、新しいRSウイルスワクチンが日本でも承認され、実際に導入されれば、重症の肺炎や、この感染症が引き金の一つになる小児喘息などが減っていくことも、長期的には期待されます。

小児のインフルエンザワクチンについては、高齢者同様に、接種費用の助成の対象になっていますので、寒さが本格化する前に受けていただきたいと思います。

■ インフルエンザ予防接種料金助成について

問 健康福祉課健康係 ☎0244-42-1637

村では下記の対象者にインフルエンザ予防接種の助成を行います。助成期間は10月1日から令和6年1月31日までとなります。

小児

- ① 生後6か月以上13歳未満の方(2回)
- ② 13歳以上中学3年生までの方(1回)

中学生以下のお子さまが予防接種を受ける際には、医療機関備え付けの予診票をご使用ください。実施医療機関については、飯館村ホームページの『小児インフルエンザ予防接種実施医療機関一覧』をご確認ください。一覧以外の医療機関で接種する場合には、健康福祉課までご連絡ください。

- 自己負担はありません。
- 接種を希望する医療機関に事前にご予約ください。

高齢者

- ① 65歳以上の方(1回)
- ② 60歳以上65歳未満の方のうち、心臓、じん臓及び呼吸器障がいのある方及びヒト免疫不全ウイルスによる免疫障がいのある方※内臓疾患の身体障がい者1級程度の方(1回)

高齢者の方が接種を受ける際には、村が準備する予診票が必要です。医療機関に予約する際に、飯館村の予診票があるかご確認ください。医療機関に村の予診票がない場合には、お手数ですが、飯館村活性化センター「いちばん館」までお越しください。来庁が難しい方には郵送でお送りしますので、健康福祉課までご連絡ください。

- 自己負担はありません。
 - 接種を希望する医療機関に必ず事前にご予約ください。
- ※県立医大附属病院や県外医療機関で接種する場合、助成上限額(5,200円)を超えた場合は自己負担となります。