

# ☆住之江区包括(さざなみ)からのお知らせ☆

9月は、「転倒予防」をテーマに各地域で勉強会を開催します

## 『 元気度アップ！ ころばない方法教えます 』

(講師：住まいと介護研究所所長 谷口昌弘氏)



転倒まではいかなくても「危うくこけそうだった」、ということはよくあるのではないのでしょうか。

転倒は、意外にも自宅内での事故が一番多く、65歳以上の約60%は自宅で転倒しているといわれています。また寝たきりの原因別で見ると、転倒・骨折が第3位になっています。

今回は、25項目の基本チェックリストを使用して、「元気度チェック」も行います。筋力やバランス能力を鍛えるために、自宅でできる体操と、ふだんから気をつけるポイントを学びましょう。

地域	日時	場所
住之江	9月26日(木) 午後2時～3時半	御崎福祉会館
住吉川	9月24日(火) 午後2時～3時半	府営柴谷住宅集会所
平林	9月27日(金) 午後1時半～3時	平林福祉会館
新北島	9月 2日(月) 午後2時～3時半	新北島南公園福祉会館
清江	9月13日(金) 午後2時～3時半	住之江福祉会館

……地域包括支援センターは高齢者とそのご家族の相談窓口です……

### 住之江区地域包括支援センター

住之江区御崎4-6-10

住之江区在宅サービスセンター(さざなみ)

電話 ☎ 6686-2235

