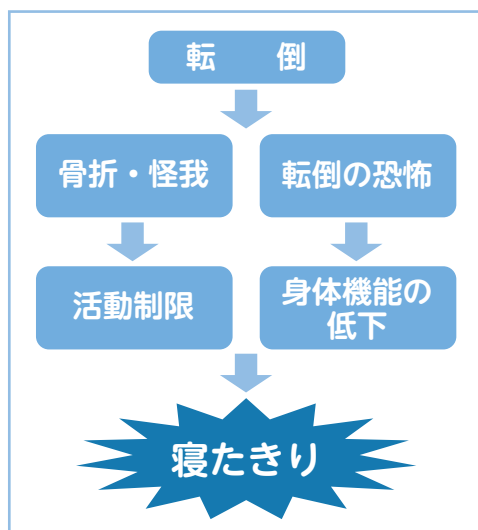




介護が必要となる原因について、全国を対象に調査を実施した結果、その多くは足腰の衰えであることが分かりました。要介護者全体をみても、「転倒・骨折」が4番目に多い原因となっています。

令和2年に本村で実施した介護予防・日常生活圏域ニーズ調査では、1年間に転倒したことがある「転倒リスク高齢者」は、35.4%で、85歳以上では5割以上を占めていることが分かりました。これまでに元気に過ごしてきた人でも、年齢を重ねるにつれて、転倒リスクが高まり、要介護状態になる可能性が高くなります。

意外と怖い「転倒」

いつまでも健康に暮らすために

筋力アップで
転倒予防!

①足首回し

座って足首とつま先を持ち、右回り・左回りにそれぞれゆっくり5回ずつまわしましょう。慣れてきたら回数を増やしましょう。



②靴下つかみ

椅子に座った状態で足の指を広げ、足元に置いた靴下をつかみます。そのまま、右図のように膝を伸ばし太ももの高さまで上げます。足が上がったら、空中で指を大きく広げて靴下を落とします。左右10回ずつ実施しましょう。



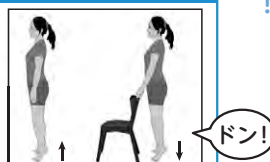
③つま先上げ

両足の裏が床に着くように姿勢良く椅子に座ります。かかとを床に着けたままつま先の上げ下ろしをします。リズムをとるようなイメージで両足30回実施しましょう。



④かかと落とし

椅子の背を持ち、ゆっくりとかかとを上げてつま先立ちになります。かかとを床が「ドン」となるくらい勢いよくおろします。最初は30回から実施し、慣れてきたら回数を増やしましょう。



毎日朝昼夕の3セット頑張りました!

今日から始める! 転倒予防メニュー!

国民年金だより

国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です

日本年金機構から、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が対象者宛に発送されます。お手元に届きましたら、大切に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。送付スケジュールは次のとおりです。

発送時間	対象者
令和3年10月下旬から11月上旬	令和3年1月1日から令和3年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方
令和4年2月上旬	令和3年10月1日から令和3年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方(上段の対象者を除く。)

概要、よくあるご質問(Q & A)等は、日本年金機構ホームページをご覧ください。



住民課 ☎55-3112 / 郡山年金事務所 ☎024-932-3434

「セルフメディケーション」をご存知ですか？

「セルフメディケーション」とは自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすることです。

健康に過ごすためには、自分の健康は自分で守ること、積極的に健康管理にかかわることが大切です。正しい知識があれば、軽い症状を自分で改善したり、生活習慣病の予防や健康維持に役立てることができます。

何をすればいいの？

- ・適度な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠・休息、体調管理（体温・体重・血圧等の測定）、健康診断受診等を行いましょう。
- ・体調が良くない時には市販薬を使用したり、医療機関等を受診したりしましょう。

行うポイント！

- ・自分のからだの状態を知っておきましょう。
- ・かかりつけの薬剤師をもちましょう（自分の体質に合ったアドバイスを受けられます）。

～ポリファーマシーに注意！！～

ポリファーマシーとは「必要以上に薬をのんでいる状態」をさします。

ポリファーマシーによる有害事象や飲み間違いなどが問題となっています。

解決策

- ・薬剤師の活用
- ・複数の病院にかからない
- ・おくすり手帳の活用
- ・処方された薬をしっかりと飲む



2つ以上の医療機関にかかる場合は、お薬手帳を活用しましょう。

飲み忘れなどで「たくさん薬が余った場合」は医師や薬剤師に相談してください。

住民課 ☎ 55-3112

ひらた中央病院



小原 大治 医師

頭部MRI検査について

当院では、MRI による無症候性脳梗塞や未破裂脳動脈瘤、脳萎縮を伴う認知症などの脳疾患のチェックを行います。脳ドックの目的は病気の早期発見、発症の予防がメインです。

無症候性脳梗塞は過去の脳梗塞で症状のでなかった脳梗塞であり、今後の予防の必要性について精査します。未破裂脳動脈瘤は、くも膜下出血の主たる原因であり、日本人では約5%程度の人に見つかり、大きさによりますが、破裂率は年間で1%とされています。破裂時は、くも膜下出血を発症し約40%の人が亡くなり、40%の人には後遺症が残ります。未破裂脳動脈瘤であれば、開頭手術や血管内手術などでくも膜下出血の発症を予防できます。親兄弟にくも膜下出血、未破裂脳動脈瘤の既往歴がある場合は発症リスクが高く、検査を受けるメリットが大きいといえます。脳萎縮を伴う認知症、いわゆるアルツハイマー型認知症などは投薬治療、デイサービスへの積極的な参加などで認知症の進行を遅らせることができます。

これらの疾患の早期発見、発症予防のため、脳ドックを受けることをお勧めします。

問い合わせ：ひらた中央病院 ☎ 55-3333