

# リハビリ豆知識

転倒予防シリーズ①

## 転倒について知ろう

前回までは、骨折について勉強していました。

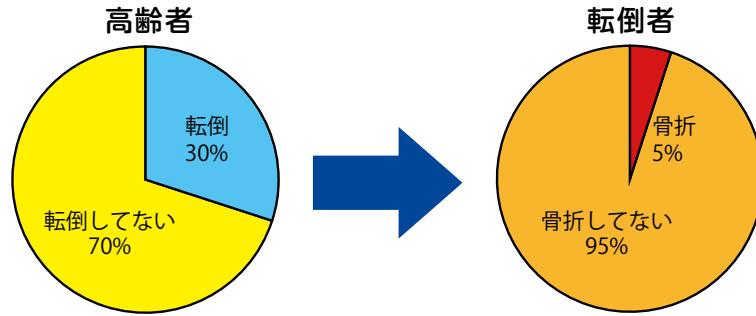
今回は、骨折の原因の外傷で最も多い【転倒】について勉強していきたいと思います。

※前回予告の【転倒予防の運動】から【転倒について】の内容に変更しております。

××××××

実は…3人に1人転んでいる!?

65歳以上の高齢者の約3人に1人は、1年間に1回以上転倒すると言われています。転倒した人の中で、約5%の人は骨折が認められると言われております。また、転倒すると約3人に2人は何らかのケガを負ってしまうことが分かっています。転倒すると無傷では済まないことが多いです。



### 転倒後のケガの有無



次回も【転倒】について勉強していきます。お楽しみに!

千代田町リハビリセンター  
理学療法士 影山 黎弥

## おもちのおやど

苅田澄子/作 植垣歩子/絵 Gakken



おもちのもーちゃんとちーちゃんがやってきたのは「やすらぎのおやど」。ふたりにぴったりのお部屋に案内してくれる…はずが、なかなかお部屋は見つからず。いったいどこにあるのかな。

## ネムとブン

古沢たつあ/さく 大日本図書

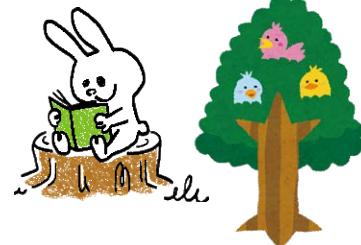


100引きのねこのかぞくの中で  
も特に仲良しなネムとブン。いつも  
寝ているネムに怒りながらも、ブン  
はネムのお世話をしてくれます。ふ  
たりはいつもどのように過ごしてい  
るのでしょうか?

## やまおやじ

きくちちき/著 西東社

北海道でおなじみ、千秋庵の「山親爺」  
のCMが絵本になりました。雪山に住む  
親ぐまのやまおやじと子ぐまはシャケを  
取りに川へ出かけます。小ぐまははりきつ  
ていますが、はたしてシャケは取れるので  
しょうか…。



千歳市立図書館(指定管理者)株山三ふじや

図書館に  
新しく入った  
絵本より、  
3冊をご紹  
介いたします。

1月29日

## 「千歳市地域福祉勉強会」開催

〈テーマ〉はじめての人生会議～もしもの話しを元気なうちに



突然の病気やけがなど、「もしもの話」について考えてみませんか?  
「人生会議」は、医療やケアなどについて本人が大切にしていることや望むことを、事前に話し合う取組みです。自分や家族など、大切な人が「もしも」の時にどう過ごすか、改めて考えるきっかけにしてみましょう。

講 師 健康いきがいづくりアドバイザー北海道協議会顧問  
北海道医療大学非常勤講師 長谷川 聰氏  
と き 1月29日(木)18時～19時30分(講演)  
と こ ろ 総合福祉センター4階402号室  
参 加 費 無料(要事前申込)  
定 員 50人(申込順)※定員になり次第終了  
申込方法 電話または二次元コードにてお申し込みください。



問合せ・申込 千歳市保健福祉部福祉課総務係 電話 0123-24-0292

お近くの「書の研究」の教室へGO!!



書道を始めるなら今がチャンス  
新規入会キャンペーン

3月  
まで

国際書道協会石狩地区連合会に  
所属する書道教室にご入会いただくと

書の研究誌を  
3ヵ月間  
プレゼント!

対象 幼児～大人までの新入会者

書の研究  
HPはコチラ



お申込・お問合せ

千歳地区書道協会会長 山田 0123-42-5171 北広島地区書道協会会長 田辺 080-4506-3032  
恵庭地区書道協会会長 峯垣 0123-37-1495 石狩地区書道協会会長 浅野 0133-62-3651

アニメーション 動画編集 クラフト・パッケージデザイン

キャラクターデザイン eスポーツ ウェブメディア

就労継続支援B型事業所  
エンターテインメントアカデミー

でじる  
千歳

パソコン未経験の方も大歓迎!

送迎あり! 食事の提供あり! 見学・体験OK! LINEで相談可

名刺・チラシなどデザイン制作のご依頼もお待ちしております

LINE



Instagram



でじるみ千歳

所在地 / 千歳市栄町7丁目7-4(線路高架下)  
問合せ / 0123-26-2525

