



健康教室ごあんない

春よ来い、早く来い!



2月「オーラルフレイル～おいしく食べる力を鍛える～」

■講師:広島共立病院 リハビリテーション科 言語聴覚士 主任 平尾 純
■日時:2024年 2月24日(土) 14:00～

～ 以下、共通です ～

■場所:安佐南区総合福祉センター 6階大会議室
(安佐南区中須1丁目38-13)



■参加方法:申し込み制(当日参加可能)

参加費
無料

■参加対象:地域住民のみなさま

高齢者
いきいき活動
ポイント対象!
1ポイント

地域の皆さまの健康づくりをサポートさせて頂いています。
お気軽にお立ち寄りください。お待ちしております♪

■お申し込み・お問合せ先:広島共立病院 地域連携部 TEL 082-879-1111

地域まるごと健康づくり♪医療・介護の専門家がアドバイスします

古市とんと祭り



暖かい年明けでしたが、みなさんのお正月はいかがでしたか? ゆっくり過ごしているところに能登地方の大地震のニュース! 一日も早い復興を願っています。

1月7日(日)古市連合町内会他の主催で古川河川敷にて「古市とんと祭り」が行われました。地域の安全と無病息災を祈願、しめ縄、書初めなどとともに炎は勢いよく天に向かって行きました。天候が心配でしたが、無事終了。子どもたちの元気な声が響いていました。実行委員会の皆様、お疲れ様でした。

しなやかサークル 転倒、無視しないで!



いい年になりますよう…… 七福神めぐり



・第2水曜 10:00～
(次は2/14 3/13)
・2月ー青江先生
3月ー坂本理学療法士
・場所:古市集会所

11月2日に七福神巡りしました。天気は良好。饒津神社(にぎつじんじゃ)からお詣りスタート。東照宮では長蛇の列! 最後の聖光寺まで2時間かかりました。日本中が安全でありますように願っています。(NK)

転倒リスクのチェック方法

やってみよう転倒リスク評価!

① 質問紙を用いて、自身が転倒しやすい状態かどうかチェックしてみましょう。

質問項目	はい	いいえ
過去1年間に転んだことがある	5点	0点
歩く速度が遅くなったと思う	2点	0点
杖を使っている	2点	0点
背中が丸くなってきた	2点	0点
毎日お薬を5種類以上飲んでいる	2点	0点

● 合計点が6点以上になると、転倒しやすい状態と考えられます。



坂本さんよろしくお願ひします

1月10日、新年最初の体操。奇数月には共立病院の理学療法士・坂本貴志さん(左上写真)が指導して下さいることになりました。

テーマ 「ヒトはなぜころぶのか?」

転倒予防には、足部(足趾、足裏)や股関節の機能を向上させ、バランス能力の向上を図ることが有効。ということで転倒予防体操をみんなで行いました。講義も体操も楽しい時間を過ごしました。参加できなかった方、残念でしたね。次回は是非ご参加を!