



広島医療生活協同組合

高陽東支部ニュース

2024年（令和06年） 2月号



1月1日に起きた能登半島地震より、1カ月過ぎましたが、災害地区はまだまだ復旧はほど遠いようです。不明者も多く、水もなく被災された方々は寒い中大変だと思います。一日も早い普及が進むことを祈るばかりです。

今年も何時・何処で自然災害が起きるかもわかりません、自宅にいるとき・旅行先……。でも一つ言えることは、まず自分の命は守りましょう。そして避難先の確認・非常食の確保…。災害に備えて準備しておきましょう。



転倒予防学習会



先日、あすなろ地区担当の坂本さん（理学療法士）から転倒予防について聞きました。転倒の要因は色々あるみたいですが、家の中で起きることが多いようです。

コード・ジュータン・敷居などに足を取られたり、めまいでふらついたり。特に年を取ると筋力の低下などによって、いざという時の反応が遅れて転倒するようです。

転倒を防ぐには柔軟性・筋力・バランス能力の向上が大事だそうです。転倒予防体操を1週間に1回、6カ月間続けると転倒が減少するそうです。

気になる方は健康まちづくりセンターの坂本さんに問い合わせてください。



今後の予定

2月13日（火）	健康チェックショージ白木店	10:30～
3月12日（火）	健康チェックショージ白木店	10:30～
3月22日（金）	健康チェックコープ高陽店	10:00～

★これからの支部ニュースに載せてもよい話題・場所・意見等お寄せ下さい
支部長 熊谷 ☎843-1273 健まち 坂本 ☎879-8124