

# 秋風が吹く鱒雲

## 秋の日は釣瓶落とし

だんだんと涼しくなり、  
過ごしやすい季節になりましたね。  
日没も早くなり、寂しさも感じる季節です。  
猛暑を乗り越えたこの秋、たくさん活動したいものです。  
皆さんはどんな「秋」を過ごしたいですか？

「食欲の秋」にちなみ、  
10月が旬のサツマイモについて紹介します。  
最近、色々な品種の名前を聞きませんか？  
実に約60品種が作られていると言われていました。  
食物繊維が豊富で便秘を防ぐ効果があります。  
また、加熱しても壊れにくいビタミンCは、ミカンに  
匹敵するほど豊富に含まれています。  
ぜひ、今が旬のサツマイモを  
様々な調理法で食べてみてください。



瓦版

「ほな、いこか」

生駒市からのおたより

令和5年

10月号

発行・  
問い合わせ先  
生駒市  
地域包括ケア推進課  
0743-74-1111  
(代表)

## 「地域共生社会」を知るイベントを開催！

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすためには、大人や子ども  
関係なくいろんな人がつながり、困っている人を助けたり、誰かに  
助けってもらったり、「お互いさま」の気持ちで支え合うことが大切です。  
そんなまちを「地域共生社会」と言います。

10月29日(日)10:00~12:30には、  
地域共生社会の大切さとおもしろさを学ぶ講演や、  
市内の取組を紹介するイベントを、たけまるホールで  
開催します。ぜひ、ご参加ください！

※事前のお申し込みは不要です。

生駒市地域共生サミット推進室(0743-74-1111)



第6回 地域共生社会推進  
全国サミット in いこま



10月10日は、語呂合わせで「転倒予防の日」だそうです。  
よく転んで悩んでいる方も、まだ先のことと考えている方も、  
ぜひこの機会に自分事として考えてみてください。

みんなでしよう！

# 転倒予防



## 転倒予防が大切な理由…

### ① 高齢者の5人に1人が転倒している！？

家で暮らす65歳以上の約5人に1人が、1年間に1回以上転倒しているという調査結果があります。また、転倒された方のうちの8割以上は、通院や入院が必要なけがをされています。



### ② 転倒場所の約半数は、住み慣れた自宅

慣れているはずの自宅で転倒している方が多いようです。

小さな段差につまずく、お風呂場で滑るなど、意外に危険なところがたくさんあります。



### ③ 「転倒」は、要介護になる原因の第4位！

要介護になる原因は、認知症や脳血管疾患等の病気をイメージしてしまいがちですが、転倒や骨折も原因の上位です。転倒による死亡者数は、交通事故による死亡者数の約4倍にのぼります。



だから、

みんなで、**転倒予防！**

## 転倒の原因は？

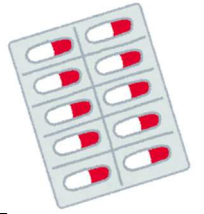
### ●加齢や運動不足による、身体機能の低下

加齢に伴い身体機能が徐々に低下し、とっさの反応が力強く行えなくなります。

### ●病気や薬の影響

病気や、飲んでいる薬の作用・副作用によって、立ちくらみやふらつく症状で転倒しやすい状態になっている場合もあります。

気になる症状があれば、主治医や薬剤師に相談しましょう。



## 転倒を予防するには??

### ①適度な運動をしよう

自身に合った運動を続けましょう。散歩や買い物、ラジオ体操もいいですね。「ほな、いこか」の最終ページの体操も活用してください。



### ②生活環境を整えよう

浴室やめくれやすいカーペットのところに、滑り止めを使うことも大切です。通り道に、引っ掛かりやすい電源コードや荷物が無いように、整理整頓を心がけましょう。



### ③靴選びのポイントを知ろう

かかとをぴったりつけた時、足先に多少の余裕ができ、歩く際にかかとが上下しないことを確認しましょう。靴底内部の盛り上がりフィットしているかも大切です。つま先がやや上側に反っていて、サイズを微調整できるマジックテープやひもタイプがおすすめ。靴底がすり減っているものは買い替えましょう。

## まとめ



備えあれば憂いなし！ 必ず予防できるわけではありませんが、注意は必要です。そして何より、転倒は、いろいろな要因が重なって起こります。しっかり食事を摂り、睡眠をとって健康に過ごすことが大切です。

令和5年  
11月

毎日、  
やろう！

# セルフケアチェックシート

できたら○をしよう！水分摂取は1日1.2Lから1.5Lです。

日	月	火	水	木	金	土
			・お話 ・体操 ・散歩 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分
			・検温 ℃	・検温 ℃	・検温 ℃	・検温 ℃
・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃
・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃
・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃
・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃
・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃

マッスル先生の  
今月の体操



## 今月の体操 肩まわりの 体操



1, 2,  
3, 4



5, 6,  
7, 8!



血流が良くなり代謝UP！  
筋肉の緊張からおこる頭痛のリスクが減ります！

①両手を胸の前でくみま  
す

②大きく息をは  
きながら手を前  
に伸ばします

③背中を後ろ  
にさげながら  
丸めます

④手をはなし、  
体をゆっくり  
おこします

※体操は痛みがでないように行いましょう。不安な人はお医者さんに相談しましょう。