

鴨池コミュニティ

公益財団法人 慈愛会

じあいコミュニティ掲示板

健康・福祉・文化・学び ✕ みとめあい、かわりあい、ささえあう町 鴨池 ～地域のみんなと一心団結ふるさとかもいけ～

令和4年6月 鴨池校区コミュニティ協議会と(公財)慈愛会は包括連携協定を締結しました。



公益財団法人 慈愛会

今村総合病院

掲示板

今村総合病院HPはコチラ▶



転倒について知ろう

はじめよう転倒予防！

健康寿命(男性72.68歳、女性75.38歳)を短くする原因の一つに転倒による骨折があります。転倒を予防するために、まずその原因を確認しましょう。

- 筋力低下(加齢による筋力低下(特に足))
- バランス障害
- 視力障害
- 足首がかたい
- 環境面(少しの段差、薄暗さなど)
- 薬剤(副作用等によるめまいやふらつき)
- 靴

筋力低下

加齢による筋力(特に下肢筋力)の低下



バランス障害

加齢によるバランス能力の低下



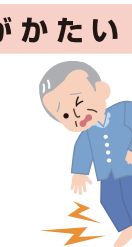
視力障害

視力障害で段差などを認識しづらくなり、危険察知能力が低下



足首の関節がかたい

大きく踏み出すことができず、姿勢の立て直しが困難



環境

少しの段差、滑りやすい床、薄暗さも転倒の原因



薬剤

1日に薬剤を5錠以上飲んでいなど、薬の副作用等により、めまいやふらつきが出現



靴

重い靴はつまずきやすく、厚底の靴は足裏からの感覚が鈍くなり、転倒の危険性



図:引用理学療法士協会ハンドブックより

上記の **7つ** に当てはまると **転倒する危険** があがります。

転倒予防のポイントは転ばない身体作りが重要となります。そのためには、身体のバランスを保つことと、立つ・歩く際に必要な筋力を保っておくことが重要となります。今後、体操などもお伝えしていきます。



理学療法士
地域ケア会議推進リーダー
介護予防推進リーダー
フレイル対策推進マネージャー

川崎和也

薬剤部QAコーナー



Q 薬を飲む時の食前・食後・食間とは食事をしてからどれくらいの時間を指すの？

A 薬の用法には**食前**・**食直前**・**食直後**・**食後**・**食間**というものがあります。

食前は、食事の20～30分前のこと

食直前は食事を始める5分前、**食直後**は食事を終えてから5分以内

食後は、食事終了の20～30分以内

食間は、食事と食事の間(大休、食事を終えた2時間後)

それぞれの用法は、服用する薬に合わせて決まっています。例えば、食べ物や胃酸で影響を受ける薬は効果をしっかり得るために食前に服用するようになっています。服用時間には、それぞれ意味があるのできちんと守ることが大切です。

求人

- *すきま時間を利用して、一緒に働きませんか？
- *勤務日数・時間についてはご相談ください。
- *業務内容については相談可能です。未経験の方でも構いません。

①看護師パート募集

時給 1,050～1,310円
仕事内容 外来・病棟業務など

看護部
採用サイト
はコチラ



②ナースエイドパート募集 ※資格不要!

時給 870～1,090円
勤務時間 病棟業務 / 患者さんのお世話、書類整理など

申込方法

電話連絡の上、履歴書を下記住所へ送付

公益財団法人 慈愛会
今村総合病院

☎099-251-2221 担当:中谷
〒890-0064
鹿児島市鴨池新町11-23



い草の刈り取り風景 (昭和40年)

イグサ栽培の思い出
雪のもとになるイグサ
サといえは熊本県八代
市が全国一の生産地で



い草田植え (昭和36年)

今回のわたしのあゆみは、みんサボかもいけでも活躍中で鴨池新町にお住まいの西田満さんです。



「わたしのあゆみ」は、わたしが生きた証は、地域の皆さんのこれまでの経験等を記して、地域と共につなぐという企画です。

西田満満さん
「わたしのあゆみ」

西田さんは、八代生まれ、八代育ち、鹿児島に住んで30年余り。出身の八代の実家が、イグサ農家でイグサ栽培のご経験を活かしていただきました。

「わたしのあゆみ」をお聴かせ下さる方、またご紹介いただいた方、匿名でもよいので、松山(090)1746913316までお問合せください。

(取材 松山和博)

鴨池校区 ふれあい・子育てサロン

“いないいないばあ”



ふれあい子育てサロンは、鹿児島市社会福祉協議会が運営しています。校区内の民生委員児童委員、町内会、ボランティアの方々などが中心となって、子育てを地域ぐるみで支えあう仕組みです。

子育て中のお母さん方が月1回程度、地域の福祉館や公民館など(鴨池校区では真砂福祉館)に集まって、育児についての悩みや不安を語り合い、仲間づくりや情報交換、季節の行事などの体験を通して、お互いの交流を深めています。運営費の一部は、市社協が、赤い羽根共同募金を財源として助成しています。(鹿児島市社会福祉協議会HPより一部抜粋)



市社協HPQRコード

各地域では、校区社会福祉協議会が主催しています。鴨池校区も鴨池校区社会福祉協議会(青手木勝男会長)が主催しています。

地域内の保育園、保健センター、病院等の協力を頂き、参加されるお子さん一人一人の成長を見守りながら活動しています。

鴨池校区コミュニティ協議会のホームページに取り組みや計画などを掲載していますので、ご興味のあるお母さん、お父さん、是非、一度、遊びに来てください。



鴨池コミュニティHPQRコード



広報部会



広報部会



広報部会

2023年度 年間計画

年	月	日	内容	場所
2023	8	9	夏も元気にすごそう 保健センターの保護師さんと	真砂福祉館
	9	13	おとなもこどもも体操でリラックス 今和泉先生と	真砂福祉館
	10	11	なぎさ保育園でうんどうかいごっこ	なぎさ保育園
	11	8	真砂保育園をのぞいて、あそぼう!	真砂保育園
	12	13	サンタさんがやってくる!? クリスマス会	真砂福祉館
24	3	13	みんなまってる♥は一よろこい 閉講式	真砂福祉館