



東京金山会のページに
アクセス！

東京金山会通信 No.12

問い合わせ

東京金山会 広報担当（藤山善夫）

☎080-5525-0435

✉fujiyama.d.siren@ae.auone-net.jp

今年は暖冬の影響で、良くも悪くも雪を見ることが少なかったように感じます。1月中旬には「ばっけ」が小川の隅に確認出来ましたね。豪雪地帯の我が故郷金山の冬は、雪景色の中を子どもたちが元気にスキーを楽しむ姿が自然のように思っていましたので、今年は本当に異例の少雪となりました。

今年度は役員の変更、増員を予定しております。新体制となっても、一年間一生懸命頑張りますのでよろしくお願いします！また、お手伝いいただける方を随時募集しています。東京金山会へお力を貸していただける方からのご連絡をお待ちしています。



①長年下向区長として頑張っておられる矢口卯之助さんと友人たちが立ち上がり、CDを自主制作しました。「かむろの里 下向」は楽しく元気になる素晴らしい曲です。皆さまの応援よろしくをお願いします／②大堰公園のWebカメラのスクリーンショットです（2月7日）。例年であれば毎日、朝晩このような光景が当たり前でした／③1月25日の東京金山会新年会には19名が参加。お正月に金山に帰って楽しかったことや孫自慢、今年の東京金山会総会や各行事の話で大変盛り上がりしました。

町立金山診療所だより

ほっとクリニック vol.134

転倒予防について

理学療法主査 斎藤みよ子

転倒によりケガをしたり、重症の場合は骨折して手術や入院が必要になったりします。特に高齢の方は、それがきっかけで寝たきりになってしまうこともあります。

こうしたことを防ぐためには、転倒の原因となる「危険因子」を前もって知り、対策をしておくことが大切です。

■転倒の原因

【内的要因】
・加齢による筋力やバランス能力の低下、視力の低下
・病気の影響（脳血管疾患、パーキンソン病、認知症）

・これまでの転倒経験による活動の制限

・薬の副作用によるふらつき（睡眠剤、精神安定剤）

【外的要因】

・床の段差

・床の障害物（電気コードやカーペットの端）

・脱げやすい履物 など

自宅内には、転倒につながる多くの外的因子が潜んでいます。一般的に、複数の危険因子が重なり合って転倒することが多いと考えられています。

■転倒予防対策

①日頃からウォーキングや散歩、ストレッチや自宅で簡単に出来る筋力トレーニングをする。

②自宅内で安定した歩行や動作が

下向地区で実施された居場所づくり事業の様子



「最近足腰が弱くなって…」 「体を動かしたいけど何をしたらよいかわからない…」などと悩んでいる方はいらっしゃいませんか？

町立診療所の理学療法士は、リハビリだけでなく、そういった皆さんもサポートさせていただきます。各地区や団体の会合に出向いて、運動教室なども行っておりますので、上記のような悩みを抱えている方は、お気軽にご連絡ください。

【お問い合わせ】

町立金山診療所 リハビリ室

☎52-2915

出来るように手すりの設置、床の段差をなくすなど介護用品の活用や介護リフォームを行い、転倒しにくい環境を整える。

■骨粗しょう症予防
転倒予防対策とあわせて、転倒しても骨折しない丈夫な骨を作ることが大切です。カルシウムや良質のタンパク質など、バランスの良い食事をとるように心がけましょう。

最後に私事ではありますが、令和2年3月末日をもって金山診療所を退職することとなりました。金山町の皆様には、36年間の長きにわたり大変お世話になりました。心よりお礼申し上げます。ありがとうございました。

ぶんばい

金山杉俳句会報 第四三八回

星川 きえ子
寂光を放ちて散るや冬花火
雪国の雪の無い冬将棋打つ

岸 あき子
針の引く糸の尾長き夜なべかな
寒九の雨降らず案ずる米作り

高橋 洋子
天変か水を憂ひる雪不足
シヨートヘア項にさやぐ春の風

鶴沼 よし子
拍手の響く木立のしづり雪
外出も寒紅引くも頼に減り

阿部 サタエ
老いたれど志あり春の雪
新玉の家族揃って恙無し

かねやま紅風会

荒屋 阿部 勝子
雪掻きぬ畑保存の野菜摘み
雪降らぬ空に合せた生計かな

荒屋 関 喜美子
春シヨール足どり軽くランチ会
ふつくらと焙る香りや春椎茸

菅 越 庄司 けみ子
老いたれどバレンタインの日の嬉し
夢路へと誘ふ眠気や春の昼

七日町 青柳 キエ子
母の齢越えて小さき春を見る
月山麓ひなと山菜料理かな

七日町 柴田 栖静
寒明けや日々に薄らぐわだかまり
芳しく朝の紅茶や春立ちぬ

羽場 坂本 徳太郎
雪雲を割りて旅客機下りきたる
着膨れし己が姿や祖父想ふ

上 台 阿部 一步
疫病を恐れ見上げる弥生空
古日記めくるページや春炬燵

4・12
柴田 龍介くん（稲沢）



4・23
星川 滝人くん（七日町）



はじめての
BirthDay !

4月に晴れて1歳の誕生日を迎えられる「めんご」をパパ・ママショットで紹介します！

みんなの癒しの龍介！お兄ちゃん達に負けず、強くたくましく育ってね！

アンパンマンのように強く優しくなって、お姉ちゃんと仲良く遊んでね！！