

## こころの健康づくり講演会 「うつ病の理解と支援～あなたとまわりの人ができること 地域で・職場で～」

「ストレス社会」といわれる現代は、うつ病に悩む人が増え大きな社会問題となっています。心の病気と対応の仕方について知る機会として、こころの健康づくり講演会を開催します。お誘い合わせご参加ください。

**と き** 平成23年1月30日(日) 13時30分～15時 **と ころ** 和田山ジュピターホール

**講 師** 兵庫県立精神保健福祉センター 医師 高 宣良 氏 (コウ・ウイリヤン)

**対象者** 市民の方 **申込み** 資料等準備の関係で、平成23年1月24日(月)までに健康課へ電話で申し込んでください

## 南但休日診療所 年末年始の診療日について

年末年始は、次のとおり診療しています。保険証、診察料のほか、乳児医療などの医療証をお持ちの方はご持参ください。

診療日	診療科目・時間
12月31日(金) ～1月3日(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■診療科目 内科・小児科</li> <li>■受付時間 8時30分～16時</li> <li>■診療時間 9時～16時30分</li> </ul>



■問い合わせ先 市役所健康課 ☎ 672 - 5269

## 地域包括支援センターの



転倒・骨折を防ぐために

## からだや生活状況に合わせて、住まいの環境を整えましょう！

高齢になるにつれて以前より「見えにくくなる」、「聞こえにくくなる」、「バランス力や筋力が低下する」…などにより転倒しやすくなります。無理のない運動習慣を身につけると共に、転倒しない住まいの工夫によってケガや事故を防ぎましょう。

### 転倒・骨折をしないために

転倒する場所の多くは、実は身近な家庭内の慣れているところにあります。転倒・骨折を防ぐという視点でもう一度家庭内の点検をしてみましょう！

- 居 室**
  - 整理整頓を心がけ、通り道に物を置かない。
  - 電気コードが通り道にないようにする。
  - カーペットは縁をテープなどで止めて簡単にめくれないようにする。
- 玄 関**
  - 手すりをつける。
  - 上がりかまちが高い場合は、踏み台をつける。
- 浴 室**
  - 床はすべりにくい素材のものを使う。
  - 手すりをつける。
- 階 段**
  - 照明は明るくする。
  - すべり止めや手すりをつける。
  - 階段途中に物を置かないようにする。
- トイレ**
  - 手すりの形や場所を工夫する。
  - 夜間、寝室からトイレまでの間も照明を明るくする。



いかがでしょうか？ “住まいの環境”を整えるにあたり相談がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

■問い合わせ先 市役所地域包括支援センター ☎ 672 - 6125