



宮古島市では 高齢者の



問 高齢者支援課 介護予防係  
☎ 73-1979

宮古島市では、骨折した人の **55.5%** が要介護認定を受けています。

高齢者の転倒は、骨折に結びつきやすくそのまま寝たきりになる恐れもあります。転倒予防のための運動・栄養・お口の状態を見直してみましょう。

(H30年度75歳以上のデータ調べより)

### 転ばないからだづくり

#### 運動

筋力・バランス能力をつける

- 自宅周辺を散歩する
- 片足立ちを1日1分×3回(両足)

転ばないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう

支えが必要な方は机に両手や片手をつけて行いましょう



- 背筋はまっすぐ
- 床につかない程度に片足をあげる

#### 栄養

低栄養予防のために、タンパク質を積極的に摂りましょう！  
筋力アップにも繋がります。

1日の摂取目安

- ・たまご(1~2個)
- ・魚(サバ水煮缶1/3缶)
- ・肉(手のひら半分位)
- ・豆腐・加工乳・ヨーグルト

※食事制限のある方は、主治医への確認が必要です。

#### お口

「噛みしめることができる歯」で  
転びそうなときも踏んばれる！

自分の歯が少ない人は、義歯治療をすると転倒回数が減ることが分かっています。  
正しい噛み合わせを確保しましょう！



### キャッシュレス講座 Part 4

実際どうなの？

## キャッシュレス決済



良い  
トコロ

- 支払いがスムーズ！時短になります
- お買い物でポイントが貯まります！
- 決済データが残るのでお金の管理がしやすい！
- 大金を持ち歩く必要がないから安心！

キャッシュレスにしてみようかな…?



悪い  
トコロ

- 現金との二重管理が面倒…
- セキュリティが心配
- 通信での決済なので災害時に使えなくなる可能性がある
- 後払い式の場合、現金がなくても決済できるので支払能力を上回る金額を使ってしまう危険性がある

## 人権週間 12/4~10

法務局では、人権侵害による被害を受けた方を救済するための活動を行っています。お気軽にご相談ください。

みんなの人権110番

- 子どもの人権110番 ☎ 0120-007-110
- 女性の人権ホットライン ☎ 0570-070-810
- 外国語人権相談ダイヤル ☎ 0570-090-911

☎ 0570-003-110

問 那覇地方法務局宮古島支局 ☎ 72-2639

## 体罰がゆるされないものであることが法定化されました



体罰や暴言は、子どもの成長・発達に悪影響を与えます

2019年6月に成立した児童福祉法等の改正法において、体罰がゆるされないものであることが法定化し、2020年4月から施行されました。

児童相談所 虐待対応ダイヤル **189** 虐待かも…と思ったら すぐに電話ください

宮古島市役所 児童家庭課 家庭児童相談室  
☎ 73-1947【受付】平日 8:30 ~ 17:15



郵便局で食品の寄付を集めています



~同じ島に生きる人へ助け合いの気持ちを込めて~

市内すべての郵便局に「フードボックス」を設置しています。そちらへ食品を入れると、フードバンク「んまんま」が生活に困っている方や子ども食堂などへお届けします。

#### ●ご寄付いただきたい食品

お米、粉もの、乾麺、乾物、菓子、レトルト食品、缶詰、各種調味料等  
※飲料やアルコール類は不可

#### ●寄付食品の条件

- ・未開封
- ・賞味期限まで1ヵ月以上ある
- ・常温保存が可能
- ・製造者名が記載されている
- ・お米は精米日から一年以内

問 宮古島市社会福祉協議会 ☎ 72-3193

活動の様子は  
こちら

