宮古島市では高齢者の



問 高齢者支援課 介護予防係 **T** 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いて 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

お口

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(I~2個) ・魚(サバ水煮缶 I/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。

「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!

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

- ・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

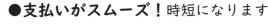


活動の様子は

キャッシュレス講座 Part 4

トコロ





- ●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…?



- ●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



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

型 0570-003-110 外国語人権 2 0570-090-911

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



♣ 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。

虐待かも… と思ったら ●通話無料

すぐにお電話 ください ●N密厳守

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

9 広報 みやこじ 素 12 月号