



Inclusive support

地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎0299-55-0114

いつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族の皆さんを、医療・保険・介護および福祉など、さまざまな方面から総合的に支援します。

災害が起こった際は、早めの避難を！

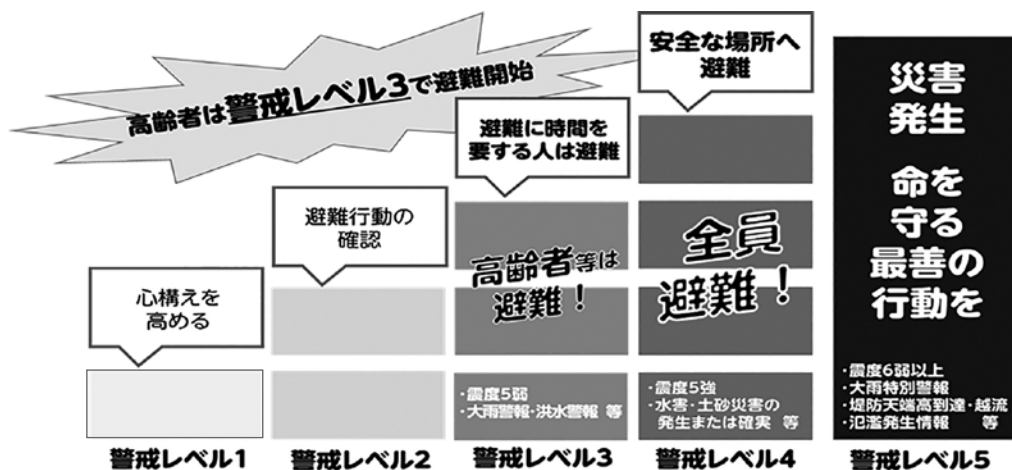
令和3年3月11日で、東日本大震災から10年が経過しました。

近年、地震や台風など大規模な災害が各地で起こっており、多くの高齢者が犠牲になっています。

いざ災害が起きたときに慌てずに避難するためにも、日頃から災害への備えと心構えが大切になります。

【避難行動のチェックポイント】

- あらかじめ、近くの避難場所や避難経路の確認をしておきましょう。
- 避難所の密集を避けるため、子ども・親戚宅や友人宅など、安全な場所があればあらかじめ検討しておきましょう。
- 情報収集の際は、テレビやラジオ、インターネットなどを積極的に活用しましょう。



《シルバーリハビリ体操コーナー》～転倒予防～

ひじとひざの空中タッチ

脚をあげる筋肉を強化して、歩く能力を高め、転倒を予防する体操です。筋力を高めてやわらかさを維持し、下肢全体の筋力をアップします。



1
いすに深く腰掛け
両脚を肩幅に開き
両腕を高さ90度に
上げる



2
両腕の位置はその
ままに片脚を上げ、
ひじにひざをつける



3
反対側も、同様に
脚を上げて、ひじに
つける



4
基本の姿勢に
もどり、繰り返す