



ささえりあ 清水・高平

「高齢者支援センターささえりあ清水・高平」は、医療・介護・福祉の側面から高齢者を支える相談窓口として、熊本市の委託を受け社会医療法人寿量会が運営しています。清水校区・高平台校区にお住まいの高齢者を対象に、介護や介護予防など保健福祉サービスの紹介、サロンや地域づくりの支援など、高齢になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるようサポートを行います。



コツ そっ ちゅう

元気にいきるコツは骨卒中予防にアリ!

「骨卒中」とは骨折の中でも骨粗しょう症などが原因で起こる大腿骨近位部骨折や脊椎骨折が、その後の生活に悪影響を及ぼすことを知ってもらうために作られた造語です。

骨折を予防し、いつまでも元気に過ごしましょう。

熊本市のデータでは、介護・介助が必要になった要因の第2位が「骨折・転倒」によるものです。高齢者が骨折を起こしやすい理由として、①加齢に伴う筋力・バランス能力の低下②骨がもろくなる(骨粗しょう症)③栄養不足が挙げられます。

あなたの骨の状態をチェックしてみましょう!

- 牛乳、乳製品をあまりとらない(2点)
- 小魚、豆腐をあまりとらない(2点)
- たばこをよく吸う(2点)
- お酒はよく飲む方だ(1点)
- 天気のいい日でも、あまり外に出ない(2点)
- 体を動かすことが少ない(4点)
- 最近、背が縮んだような気がする(6点)
- 最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする(6点)
- ちょっとしたことで骨折した(10点)
- 体格はどちらかと言えば細身だ(2点)
- 家族に「骨粗しょう症」と診断された人がいる(2点)
- 糖尿病や、消化管の手術を受けたことがある(2点)
- (女性)閉経を迎えた (男性)70歳以上である(4点)

10点以上 骨が弱くなっていると考えられます。一度医師の診察を受けてみましょう。

6~9点 骨が弱くなっている危険性があります。注意しましょう。

出典：公益財団法人 骨粗鬆症財団 企画『骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル 第2版』(2014)

骨卒中予防のポイント



骨卒中を予防するためには**運動・食事・自宅の環境づくり**が大切です。今日からできることとして、自宅の環境を見直してみませんか？照明を明るくする、床や階段周りを片付ける、キッチンや浴室など濡れて滑りやすい場所は注意をする、高いところの荷物は安定した踏み台を使って取る、など環境を見直すことで転倒・骨折を予防していきましょう。右のQRコードから骨折予防ポイントの動画を見ることができます。



YouTube「こんばんは熊本市」
テーマ「あなたの骨 大丈夫ですか？」

清水校区・高平台校区「ちいきの作品展」ご案内

高齢者支援センターささえりあ清水・高平、障がい者相談支援センターアシストの主催、清水まちづくりセンター、北区役所保健こども課、熊本市社会福祉協議会の協力で作品展を開催します。ぜひご来場ください。

日時：2025年3月22日（土）

9:00～12:00

場所：清水公民館 2階 大ホール
（エレベーターあり）

料金：無料（駐車場あり）

地域住民、介護保険事業所、障がい者施設等で作った作品の展示、ポッチャやeスポーツの体験コーナー、介護や障がいに関する相談が受けられる健康相談コーナーがあります！

～地域の方の作品例～

パッチワーク



スタンドグラス

参加無料

清水校区・高平台校区

ちいきの作品展

2025.3.22(土) 9:00-12:00

in 清水公民館大ホール

作品コーナー 体験コーナー 健康相談コーナー

地域住民の方、介護保険事業所、障がい者施設等で作った作品を見られます！

ゲームを使ったeスポーツやパラリンピックの正式種目であるポッチャが体験できます！

介護や障がいに関する相談が受けられます。血圧測定、握力測定のコーナーもあります。

障がい者サポーター養成講座も実施します！受講した方はサポーターバッジを当日お渡しします。

主催：熊本市高齢者支援センターささえりあ清水・高平
熊本市障がい者相談支援センターアシスト
協力：清水まちづくりセンター、北区役所保健こども課
熊本市社会福祉協議会

熊本市高齢者見守り事業の戸別訪問を行っています

熊本市では令和6年度の高齢者見守り事業として、介護保険サービス等を利用していない70歳から100歳までの5歳刻みの年齢（令和6年4月1日時点）の高齢者にアンケート調査を実施しました。アンケートの結果、フレイルなどに該当し、訪問が必要と思われる方に対してささえりあより戸別訪問を行っています。ご協力をお願いいたします。



発行元・お問い合わせ：

熊本市高齢者支援センター ささえりあ清水・高平

住所：熊本市北区山室6丁目8-2 電話：096-343-0170

（受付 月～土 8:30～17:00）日曜・祝日・年末年始 お休み

熊本機能病院HP

