

## 年男の院長を知る10の質問

辰年生まれ(年齢はナイショ)の当施設院長の事をたくさん知ろう!ということで、これまた辰年生まれの渉外広報委員 W が、ちょっと気になる10個の質問をしてみました😊

### ① 尊敬する人は?

父親(先輩の医師として)

### ② 今まで読んだ本の中で心に残った本は?

奇貨居(きかお)くべし / 宮城谷 昌光 著

### ③ 昔やっていたスポーツは?

ラグビー

### ④ 毎日欠かさずやっていることは?

朝ローソンに寄って、サンドイッチを買うこと

### ⑤ 得意な料理は?

何でも作りますが、煮物が得意です

### ⑥ 好きなお酒は?

八海山、田酒、十四代

### ⑦ 禁煙に成功した秘訣は?

みんなに口外したこと(基本的に他力本願なので)

### ⑧ 行ってみたい国や場所は?

ハワイ

### ⑨ これだけは苦手だというものは?

は虫類(特に長いもの)

### ⑩ 2012年の抱負は?

本通の施設の完成!

## ★雪道での転倒の危険性を知る!

皆さんは雪道を歩く際、普段と同じ歩き方をしていませんか?

雪道を正しく歩くことで、転倒しにくくなるのです!

では、なぜ転倒してはいけないのでしょうか?

転倒により、怪我や骨折することが考えられます。なんと『年齢が高くなるほど、転倒によって重症を負う危険性が高くなる』という調査結果もあるのです。

転倒には十分ご注意ください。

ここではまず、転倒しやすい場所や状況を知りましょう。



### 転倒しやすい場所

- ☞ 傾斜のあるところ
- ☞ 横断歩道の白い部分
- ☞ スーパーやコンビニなどの床
- ☞ バスやタクシーなどの乗り場
- ☞ 陽の当たりにくいところ

### 転倒しやすい状況

- ☞ 自動車などの乗降時
- ☞ ポケットに手を入れて歩く
- ☞ 携帯電話を操作しながら歩く
- ☞ 酔った状態で歩く
- ☞ 底がツルツルの靴で歩く

## ＊転倒せずに雪道を歩くコツを知る！

3つのポイントをおさえるだけで、ツルツルの路面でも転倒しにくくなります。

### 小さな歩幅で歩く



歩幅が小さいと重心が取りやすいため、雪道に足をついても滑りにくくなります。横断歩道などは非常に滑りやすいため、特に歩幅を小さくして歩くことを意識しましょう。

### 靴底全体をつけて歩く



少しだけ重心を前に置くようにし、足の裏全体を垂直につけるイメージで歩きましょう。また、すり足のよう（軽く足を浮かせながら）歩くと、さらに良いでしょう。

### 焦らずにゆっくり歩く



決して焦らず、時間や気持ちに余裕を持って歩きましょう。路面を確認しながら歩くことで、事前に滑りそうな道を見分けることができます。急いで歩いたり、走ったりすると、転倒の危険性が高くなりますのでご注意ください。

## ＊転倒防止アイテムを知る！

- 普段杖を使用されている方は、簡単に取り付けることができるアタッチメント（先の尖った金具や幅広のゴムなど）が有効です。また、靴底にマジックテープやゴムバンドで固定できるものもあります。
- 街中に設置されている砂箱を見つけたら、是非とも活用しましょう。



次回は、転倒を予防するための運動について紹介いたします。

## ＊ケアプラザ新函館の新キャラクター！？

「ケアプラザ新函館の広報誌に新キャラクターが登場するらしい！？」  
こんな噂を聞きつけた渉外広報委員会は、さっそくその謎に迫ってみました！  
何とか情報の入手に成功した我々ですが、わかったことは、6人組であるということ、それぞれに得意なパワーリハビリのマシンがあるということ、そして体型が少し変わっている（右の写真を参照）ということの3点です。



果たして彼らは何者なのか、次回2012年4月号をお楽しみに！ 【広報誌作成：渉外広報委員会】