

回覧

# 連絡報つくみ

令和4年5月16日 津久見市役所 総務課

## 介護予防研究へのご協力をお願い

津久見中央病院総合診療科 堀之内登医師

最近以下のことでお困りではありませんか？ また、あなたのご家族、周りの方に以下のことで悩んでいる方はいらっしゃいませんか？

1. 重い荷物を持ち運ぶのが大変になった
2. 椅子やベッドから立ち上がるのが大変になった
3. 階段を上るのが大変になった
4. 最近1年間でこけたことがある
5. 瓶のふたを開けるのが大変になった



これらのどれかに当てはまる方は、もしかしたら筋力が弱くなってきているかもしれません。筋力が低下している方は、そうでない方に比べて2倍近く寝たきり状態（要介護状態）になりやすいとされています。寝たきりを防ぐためには日々の運動が有効ですが、「わかっていても運動するのは大変」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そこで、今回、津久見中央病院・津久見市役所・大分大学・京都大学の協力で、津久見市内にお住いの65歳以上の方で、筋力が低下している方を対象に介護予防のための研究を開始することになりました。この研究の目的は、参加頂いた方の運動習慣改善、将来の介護予防です。

参加希望の方や、詳細を知りたい方は  
津久見中央病院 ☎0972-82-1123まで  
お気軽にお問い合わせください。

## 無料人権なんでも相談所開設

日 時 6月10日（金）9時～12時  
場 所 市民ふれあい交流センター  
相談内容 人権に関わることであれば、なんでも相談できます。  
相談員 人権擁護委員



問い合わせ先 大分地方法務局佐伯支局 ☎0972-24-0772