

慶 弔

(令和8年8月16日～9月15日届け出分)

※届け出人が希望した人のみ掲載
※氏名は通常字体で掲載

おめでた…()は保護者・字名

★男の子

高田 河野 陽 翔 (義希・森の前)

★女の子

米崎 津田 怜 架 (惇・糠塚沢)

藤丸 滯 音 (春樹・館)

お幸せに…()は字名

広田町 菅野直斗・吉田円香 (田端)

おくやみ…()は年齢・字名

矢作 長根 洋 子 (85歳・寺前)

梅木 篤 (61歳・飯森)

竹駒 浅沼 光太郎 (83歳・館)

佐藤 良 雄 (94歳・北平)

気仙 佐々木 松 子 (93歳・愛宕下)

菅野 リチ子 (98歳・愛宕下)

高田 村上 健太郎 (82歳・鳴石)

瀬川 ケイ子 (85歳・中和野)

西條 タヘ子 (94歳・東和野)

米崎 細谷 正 子 (90歳・川向)

千葉 充 子 (82歳・糠塚沢)

金野 新 二 (75歳・西風道)

小友 後藤 二三子 (96歳・西の坊)

及川 由起江 (66歳・唯出)

広田 村上 一 男 (62歳・大祝)

出羽 キミ子 (106歳・六ヶ浦)

村上 キヨ子 (97歳・後浜)

村上 静 (79歳・前花貝)

津嶋 勇 一 (77歳・黒崎)

数字で見る陸前高田市 (令和8年8月31日現在)

市内の火災救急活動

8月

()は1月からの累計

- ◆建物 0件 (2件)
- ◆林野・その他 0件 (0件)
- ◆出動件数 98件 (662件)
- ◆搬送人員 96人 (639人)

市の人口 (住民登録人口)

()は前月比 出生・死亡数は8月分

男 性 7,943人 (-14人)
女 性 8,584人 (9人)
計 16,527人 (-5人)
(出生3 死亡29)
世帯数 7,523世帯 (16世帯)

市内の交通事故

8月

()は1月からの累計

- ◆人身事故 3件 (12件)
- ◆物損事故 29件 (191件)
- ◆負傷者 5人 (16人)
- ◆死亡者 0人 (0人)
- ◆飲酒運転 1人 (2人)

地域包括支援
センター発

介護お茶のみ話 143



10月10日は「転倒予防の日」
高齢者の転倒事故に
注意しましょう！

高齢者の転倒・転落は骨折や頭部外傷などの重大な傷害を招き、これらが原因で要介護状態になることも少なくありません。

身近にある転倒リスクを考え、転倒ゼロを目指しましょう。

◆転倒の主な原因は？

①加齢による身体機能と認知機能の低下

加齢に伴い筋力やバランス能力などの身体機能が徐々に低下し、とっさにかばう動作が、素早く行えなくなります。

②病気や薬の影響

年を重ねると、複数の病気を抱え、何種類も薬を飲んでいる人も少なくありません。薬の作用・副作用によって、立ちくらみやふらつく症状が出るなど、転倒しやすい状態になっている場合があります。

③運動不足による身体機能の低下

日常的な身体活動が減少すると、運動機能や感覚機能が弱まり、その結果、転倒のリスクが高まります。

◆転倒リスクがある場所とは？

高齢者の転倒事故の多くは、

住み慣れた自宅で発生しています。東京消防庁によれば、およそ6割は自宅で転んでおり、具体的な場所は、居間・寝室、玄関、階段・廊下、浴室となっています。

◆転倒予防をしましょう

①自身に合った適度な運動を続け、体の機能の低下を防ぎましょう。

②浴室や脱衣所には、滑り止めマットを敷きましょう。

③寝起きや夜間のトイレなどで、ベッドから起き上がる時や体勢を変えるときは慎重にしましょう。

④段差のあるところや階段、玄関には、手すりや滑り止めを設置しましょう。

⑤電源コードが通り道にかからないように、電気製品を置きましよう。

⑥定期的に薬の種類と量を、主治医と薬剤師に相談しましょう。転倒予防を意識して、転倒を防ぎ、骨折による骨折を防ぎ、骨折から引き起こされる寝たきり・要介護の状態を防ぎ、はつらつとした生活を維持しましょう。

問い合わせ先

地域包括支援センター(内線219)

536

保健だより



「秋からはじめる、体すっきり運動習慣」

さわやかな秋晴れが心地よく、体を動かすのに絶好の季節となりました。

日頃の運動不足は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病につながる原因になります。無理のない範囲で、安全に楽しく健康的な運動習慣をスタートさせてみませんか。

◆運動のメリット

①血糖値や血圧を下げる
筋肉を動かすことで血液の中の糖が消費されます。また、血流がスムーズになり、血圧も安定しやすくなります。

②脂肪を燃焼し血管を守る
有酸素運動は内臓脂肪を減らし、血管の若々しさを保つこと(動脈硬化の予防)につながります。

③心と体を元気にする
骨や筋肉を丈夫にするだけでなく、脳がリフレッシュされてストレス解消にも効果的です。

◆おうちでもできる！3つの運動ポイント

「外を歩く時間がない」「天気が悪い」ときでも大丈夫。自宅で手軽にできる工夫を紹介します。

◆「ながら」で筋力アップ
歯磨きをしながら「つま先立ち」「テレビを見ながら「足踏み」や「ストレッチ」など、普段の暮らしに軽い動きを加えてみましょう。

◆すきま時間のスクワット

椅子から立ち上がる時、手を使わずにゆっくり立ち上がってみてください。これだけで立派な運動になります。家事の合間に5〜10回行うだけでも効果的です。

◆階段や段差の有効活用

自宅の段差を利用して、ゆっくり上り下りしてみよう。買い物や出かけ先でも意識して階段を選ぶと、日常が楽しいトレーニングに早変わりします。

◆仲間と運動を楽しむ

運動は、細く長く「継続すること」が大切です。「少し汗をかいて気持ちよかった」と思えるくらいが長く続ける秘訣です。誰かと一緒に、より楽しく続けられて心も弾みます。

市役所保健課では、ニュースポーツ教室やスポーツリズムトレーニングなども開催しています。「何から始めればいい?」など、どうぞお気軽にご相談ください。

問い合わせ先

市役所保健課 健康推進係(内線234)