

# 地域包括支援センターだより



〈問い合わせ〉地域包括支援センター  
(役場 健康推進課内) TEL(62) 8222

## 転倒骨折

高齢者の転倒は骨折を起こしやすく、重症化を招き、治療や回復に時間がかかることがあります。そもそも、なぜ、つまずきや転倒を起こすのでしょうか。

まず、自分自身について考えてみましょう。腰痛や膝関節痛など関節の故障や下肢筋力低下はないか、ふらつきはないか、無理をしていないか、悩みや考え事があり集中力が低下していないか。

次に環境について、慣れた場所か、歩くスペースに物やコードなど前方をさえぎる物はないか、段差はないか、滑りやすくないか、履物は何か。

これらを念頭に置き、自身で転倒予防を行わなければなりません。

また、何かを手に持って移動している時の脳の意識はいかがでしょうか？ 意識の半分くらいは、手元に行き、残りの半分くらいの意識で、周囲を確かめ、足元を動かさなければなりません。

転倒は、他人事ではありません。いつ自分に降りかかってきてもおかしくないのです。

末永く在宅生活を送れるよう転倒に気をつけましょう。



## 南阿蘇村商工会

### 経営ワンポイント情報

#### ■経営革新認定を目指しませんか？

経営革新とは、「中小企業新事業活動促進法」において、「事業者が新事業活動を行うことにより、その経営の相当程度の向上を図ること」と定義されています。新商品の開発、また、新たな役務サービスの開発の提供、新たな生産販売方式の導入などを計画し、県へ申請を行い承認されることで、融資の優遇措置や設備投資減税などが受けられます。さらに、認定による企業イメージのアップや、経営環境の整備を図るなどのメリットがあります。

興味のある方や、認定を目指したい事業所の方は、商工会までお気軽にご相談ください。

#### ■HP作成ツール「SHIFIT」を使ってお店の情報を発信しましょう。

現代において、消費者が利用するメディアはインターネットが多く、インターネットの検索にひっかからない企業は、商機を逃していると言えるでしょう。業務に追われ情報発信まで手が回らない事業所の皆さま、簡易な作成ツール「SHIFIT」を使ってお店のページを作成し、情報を発信しませんか！

・SHIFITは、決まった場所に入力するだけで情報(記事)が作成できるため、ホームページ作成に必要な専門知識は不要です。事業所の公式ホームページをお持ちの方、インターネットはするけれどホームページはまだの方、インターネットやパソコンの設備がない方……など、いずれの場合でも対応可能です。

・SHIFITで作成したお店のページは、「熊本県商工会連合会」が熊本県下の小規模事業者発信支援事業として開設しているサイトに置くことができます(情報登録…無料)。

今回ご紹介させていただいたSHIFITでのホームページは、商工会会員であればどなたでも作成していただくことができます。詳しくは商工会までお尋ねください。

また、商工会は、ご商売に関するさまざまな相談に応じます。まだ商工会に加入されていない事業所の方は、この機会にぜひご加入ください。