

ちよだ

令和5年度 第1号



静岡市葵区千代田地域包括支援センター

令和5年4月1日から職員体制が変わり、**6人体制**となりました。



センター長
石尾友希



看護師
吉田浩美



保健師
向坂叔子



主任ケアマネ
中村慎吾



看護師
沖藤恵

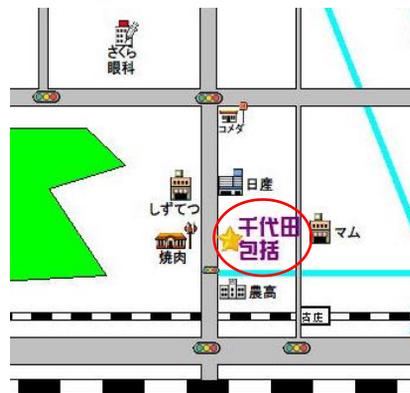


社会福祉士
鈴木真実

センター長の小作徳光、保健師の小野田翔太が異動になり、新しく、センター長の石尾友希、保健師の向坂叔子、看護師の吉田浩美が加わりました。今後とも変わらずよろしくお願いいたします。



ホームページ
QRコード



ご相談は随時受け付けております。

心配な事、ちょっと聞きたい事などお気軽にお話しください！

※職員が出払ってしまうことも

ありますのでご相談の際は

事前にご一報いただくと幸いです。



転倒に注意！！！！

日ごとに暖かい日が増え、コロナも緩和して来たためこの春は外出する機会が増えたという方も多いのではないでしょうか。ここで注意していただきたいのが**転倒**です。冬の間やコロナで自宅に籠りがちになっていたという方も多いと思います。ご自身としてはあまり変わりないと思っけていても、知らないうちに下肢筋力が低下し、脚が上がっていなかったりバランスが取れずに転倒をしてしまうことがあります。歩くことに加え、足首をやわらかくしたり、バランストレーニングを日々の運動に取り入れることで、いつまでも元気に歩ける身体づくりをしていきましょう。

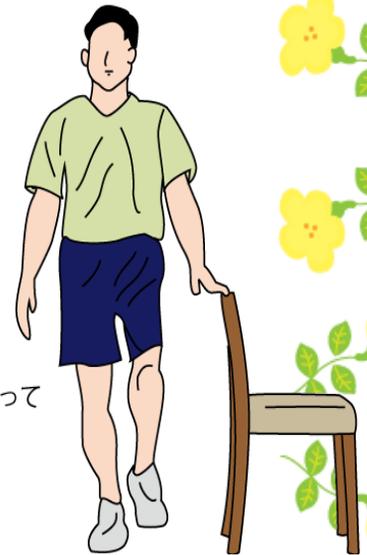


左右一緒に
20回

30秒
左右2セット

つま先を上げ切ったところで一度止めます

- ・必ず椅子やテーブルに片手でつかまって
- ・出来るだけ軽く触れた状態で
- ・視線は真っすぐ前



コロナも収束に近づいてきておりますので、令和5年度、さらに地域の皆様方とお会い出来る機会を増やしていければと思っております！
随時案内させていただきますのでぜひご参加ください！



静岡県葵区千代田地域包括支援センター

静岡県葵区沓谷6丁目20-1ルシエル101

電話 054-207-8602

FAX 054-207-8603

