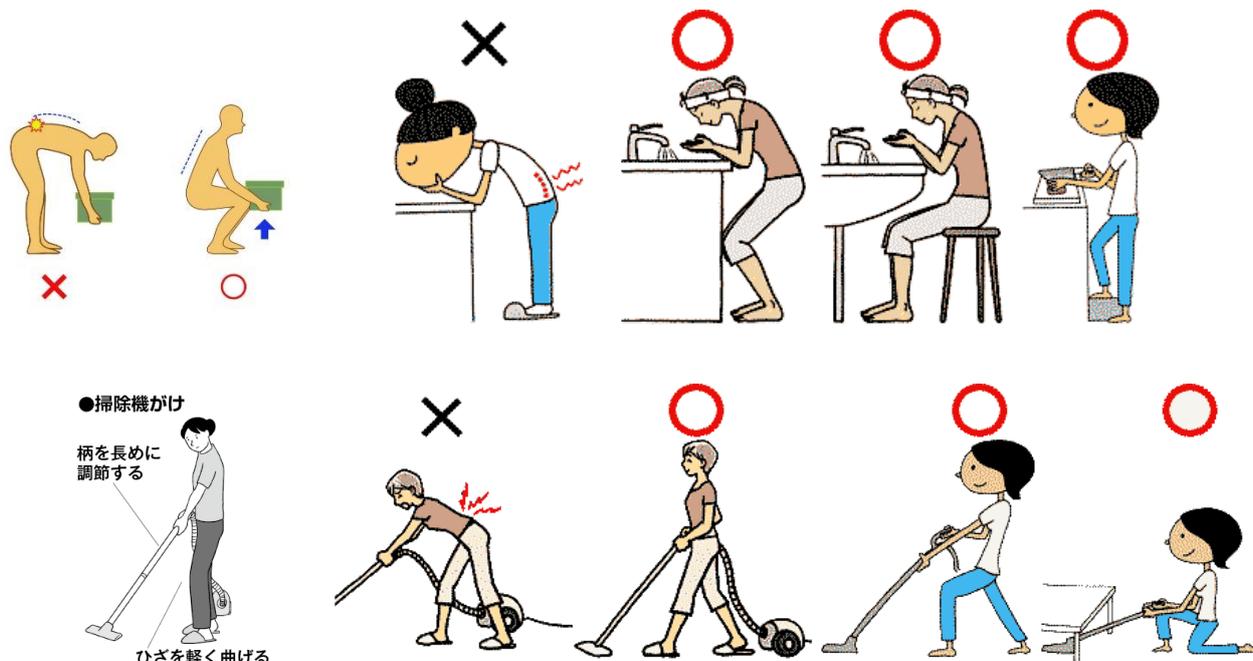


ノーリフティングケア

ノーリフティングケアとは「持ち上げない」「抱え上げない」「かづくでおこなわない」ケアのことです。

介護現場だけの対策ではなく、ノーリフティングの考え方を利用しながら日常生活を送ると腰痛を軽減することが出来ます。日頃の生活習慣から腰痛予防を取り入れましょう。



高齢者見守り訪問について

今年度も高齢者見守り訪問を行います。対象になる方は、70歳以上の一人暮らしまたは高齢世帯で民生委員さんが把握されていない方です。お元気かどうか、お困りごとはないかお声掛けさせてもらっています。ご理解とご協力を、どうぞよろしくお願いいたします。



訪問の際は、身分証明書を携帯しています。お留守の際は、不在票やささえりあ三和便り（広報誌）を入れさせてもらうことがあります。



高齢者やご家族、ご近所の方など、どなたでもお気軽にご相談ください。

発行元：熊本市高齢者支援センター
ささえりあ三和
熊本市西区城山下代4丁目10-16B
☎096-329-6743
<http://sanwaso.jp>

☆次号は11月下旬頃の発行予定です