

春日井市地域包括支援センター

高森台・石尾台のご案内



地域包括支援センターとは、地域に暮らす高齢者の心身の健康保持や生活上の相談に応じるため春日井市が設置しています。

健康・介護予防のこと

- ・足腰が弱くなってよく転ぶ
- ・最近物忘れがひどくなってきた
- ・今の健康を維持したい

生活のこと

- ・介護保険について知りたい
- ・退院後の生活が不安
- ・トイレに手すりをつけたい
- ・近所の一人暮らしの高齢者が心配

権利を守ること

- ・財産管理に自信がなくなった
- ・消費者被害にあった
- ・虐待にあっている人がいる
- など

保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員が、それぞれの専門性を活かしながらチームで支援を行っています。まずは、お気軽にお電話ください。



出前講座の依頼もお待ちしています！

老人クラブや自治会、地域の集まりなどでの出前講座を行っています。
テーマの相談、講座の依頼などお気軽にお電話ください。

講座内容：介護保険制度、認知症予防、消費者被害防止など

春日井市地域包括支援センター高森台・石尾台

TEL 0568-88-5829 **FAX** 0568-88-8354

所在地：春日井市廻間町 703 番地 1（特別養護老人ホーム春緑苑内 1 階）

営業日：月～金の 9 時～17 時 30 分

（土・日・祝日の一部、12/29～1/3 はお休み）

担当地域 高森台・石尾台中学校校区

（高森台、石尾台、押沢台、木附町、細野町、玉野台、玉野町、中央台、外之原町、廻間町の一部）



公式ライン登録もよろしくお願いします

地域包括支援センター高森台・石尾台だより

令和7年秋号（第168号） 発行：春日井市地域包括支援センター高森台・石尾台

猛暑が厳しかった季節も終わり、靴を履いて歩く機会も増えてきているのではないのでしょうか。靴が合っていないと足腰への負担や、転倒して思わぬ怪我を引き起こすことがあります。



今回は「**転びにくい靴選びのポイント**」を紹介します。

- ① **つま先があがっている** つま先が地面についていると、つまずきやすくなります。
つま先が少し反り上がった靴を選びましょう。
- ② **軽い** 靴が重いと足が上がりにくくなる原因となります。長時間の歩行にも不向きなので、重さを負担と感じない靴を選びましょう。
- ③ **靴の接地面が広い** 滑りにくく、歩行が安定します。歩行に不安がある方は接地面が広い靴を選びましょう。
- ④ **かかとがしっかりしている** かかと・足首がホールドされ、歩行中に脱げにくいことも大切です。しっかりとかかとを包み込んでくれる設計の靴を選びましょう。
- ⑤ **脱ぎ履きしやすい** 転倒の危険は歩行中のみならず、脱ぎ履きする場面にも潜んでいます。かかとにつまみがある、開閉がマジックテープ式など脱ぎ履きしやすい靴を選びましょう。最近では立ったまま着脱できる靴もあります。
- ⑥ **サイズ選びのポイント** ご自身で足のサイズを計る方法もありますが、販売店の店員さんにアドバイスを受けてたり試着してみることが大切です。

✧ 転倒予防だけでなく、お好きなデザインで気分を上げお出かけを楽しみましょう ✧

～「出張相談会」も引き続き開催します～

健康・介護予防のこと 生活のこと 権利を守ること

についての疑問や質問、なんでもご相談ください。

「介護保険について知りたい」などでも大丈夫です。

2025年11月18日（火）

2026年 2月17日（火）

時間：9：30～11：30

場所：東部市民センター 2階 第2集会室