



日常生活で階段を踏み外したり廊下でつまづいたとき、骨折や障害が残るような怪我になることが十分考えられます。特に高齢者の場合は若い方に比べ転んだ際に重症化する危険性が高く、寝たきり状態にもなりかねません。

転倒を予防するには普段の心構えが必要です。転倒予防対策としてどのような点に気をつけ運動を続けるべきか詳しく説明していただきました。

介護予防とは、健康な生活を長く続け、介護を受ける状態にならないようにすること

昨年12月17日、相澤東病院の理学療法士の先生を中山公民館に招き、転倒予防について教えてもらいました。

# 老化は脚から！

中山地区  
介護予防講座



1月1日現在の中山

世帯数 1,356  
人口 3,231

【問い合わせ】  
中山公民館報編集委員会  
58-5822

です。住み慣れた地域で、いつまでも自立した生活を送れるよう介護予防に努めたいと感じました。

普段の生活の一部として面倒くさ  
に目的  
を持って  
取り組  
むこと  
をお  
勧めし  
ます。



## 出来れば毎日

■足腰の力をつけるだけでなく、身体全体の筋肉のバランスを整える体操を行う。

■片足を上げたりひざを伸ばすことが有効だが、痛みがある場合は力いっぱい行うのではなく、3~4割の楽な力で行う。

■運動に慣れてきたらスピードを変えてみるなど工夫して変化をつけてみる。きっと今より良い動きになるはず。

■分からない場合は自己流で行わず、専門の指導員のアドバイスを受ける。

■どんな運動でも、毎日継続して行えば一定の効果が得られる。大切なのは、自分に合っていると思われる運動を毎日すこしずつ続けること。



創業は2014年。社員9名。

「以前は松本市内の会社で働いていました。独立して兄弟で始め、丸6年になります。」

「特殊製品(医療用器具)ですから、基本的には、医者から患者さんに対してこういったコルセットや義肢が必要だとわかった場合、その病院から指示をもらい製作に入り、石膏などで体の型を取り製作に入ります」



腰用コルセット



義足の型の製作風景

動くことが出来ない患者さんには病院での型取りを基にして会社で製作に入りますが国家資格の有資格者でないと患者の型取りが出来ません。

取材した時間は夕方でしたが、作業音が工場内に響いていました。

「大半が一時的に使用する治療用装具で営業の者が帰って来てから急ぎで製作することが多いのです」と言いながら作業所内を案内してくれました。

大変難しい技術を要する職人的作業であるということがよく理解できました。

中山には、人知れず素晴らしい会社があることに気づかされました。



## 株式会社 中信ブレイス

中山で義肢・義足等を製作している株式会社中信ブレイスの代表取締役



脚用補装具

永井孝欣さんにお話を聞きました。

多くの人にきてほしいのです。  
(河内館長)

中山公民館のすぐ西隣。とても身近にあるのに中山の人の利用は意外と少ないようで残念です。

常設展示室には縄文時代から奈良・平安時代までの出土品を時代ごとに展示してあります。また、松本の主要遺跡の出土品を遺跡毎にブロック分けもしています。もちろん中山の遺跡の出土品も展示されています。

遺跡から出土した遺物は水洗浄、採寸、スケッチ、復元、保存処理などを行い、報告書を作成します。報告書が発行されて初



## 松本市立 考古博物館

昭和61年(1986年)、中山考古館の収蔵品と松本市の考古収蔵品の保存管理と活用をはかる施設の必要性から建設されました。

めて館に収蔵・展示となるそうです。取材に応じて下さった河内正弘館長によると、館の一番の課題はいかにして多くの人に関心を持つてもらおうかで、古代体験(勾玉づくり、火起こし、弓矢飛ばし)や塗り絵コーナーを通して、歴史に興味を惹いたり、出前講座(移動博物館)を活用して歴史の学習に役立ててもらえるなど、の工夫をしています。



「ここは中山の宝物庫」  
こうした中で、今年は新型コロナウイルス感染症の影響で入館者が減少しており残念です。とは言ってもここは松本の、そして中山の宝物庫です。コロナ禍が過ぎた時一度はここに足を運び先達の生活と文化に思いを馳せてみてはいかがでしょうか。

入口横にはミュージアム・ショップがあり勾玉づくりや絵葉書も購入できます。



私は趣味でトレッキングをよくしますが、昨年は新型コロナウイルスの影響で山小屋の休業や登山口駐車場の閉鎖などが多く思うような山行が行えませんでした。

感染拡大が広がる一方でワクチンの開発・投与などが世界的に始まり、希望の兆しも見え隠れします。

今年は大好きなトレッキングが気兼ねなく出来れば良いなと思う今日この頃です。

(T.H)



### 【利用案内】

**開館時間**  
●午前9時～午後5時まで  
(ただし入館は午後4時半まで)

**休館日**  
●3月～11月までの月曜日  
(休日の場合は翌日)  
●12月～2月までの土・日・祝日以外

●年末年始  
(12月29日～1月3日)

**観覧料**  
●大人 200円  
●小中学生 無料