

### 地域に愛される病院へ 三木病院の整形外科

## 「冬の転倒予防」について

今回は三木病院の院長三木冬人先生に「冬の転倒予防」について聞きました。



三木冬人院長

**マイタウ(以下マ)** 寒くなる季節に注意が必要とのことですが、ポイントは何でしょうか。

**三木先生(以下三)** 冬は屋内での転倒が増え、それに伴って骨折も増えます。骨折は寝たきりの原因になりやすいので、「転ばない」ことが最重要です。具体的に、何に気を付ければ良いでしょうか。

三…まず、家の中のつまづき要因を減らすために、カーペットの段差、こたつや家電のコード、脱ぎっぱなしのスリッパなどを放置しない。暗い廊下やトイレ前は明るくする。滑りやすい靴下は避け、踵が固定できる室内履きにするなどです。

マ…歩き方のコツはありますか。

三…「かかとから着地し、つま先で蹴る」を意識して、視線はやや前方に。リズムよく、急がないことも大切です。

マ…骨折予防には他にどうすればいいですか。

三…柔軟性や筋力「アップ」が大事です。当院でリハビリをすることもできます。

マ…骨粗鬆症との関係はどう見れば良いですか。

三…骨が弱っていると同じ転倒でも骨折しやすくなります。だからこそ、転ばない環境づくりと体づくりの「予防」が大切です。

切なものです。また冬はインフルエンザが増える季節でもあります。当院では木曜・土曜には予防接種も行っていますので、感染対策もぜひ心がけてください。

また冬はインフルエンザが増える季節でもあります。当院では木曜・土曜には予防接種も行っていますので、感染対策もぜひ心がけてください。

インフルエンザ予防接種 木曜・土曜(予約なしで対応できます)

**医療法人 天楽会 三木病院**  
今治市泉川町1丁目3-45  
看護師随時募集中!  
☎0898-32-4680 <http://tenrakukai-hp.com/>

# 空手 拳に夢込め全国へ

## 芦原会館の3英傑

### 将輝くん・蓮斗くん・唯斗くん

11月23日、東京都代々木第一体育館で開かれる全国大会「JKJO全日本ジュニア空手道選手権大会」に、芦原会館今治支部(今治市山小路554)から小川将輝くん(立花小2・8)が参加します。

3人はいずれも幼い頃から稽古を重ねてきた。指導者である越智大輝さん(47)は「二人ひとりのスタイルに合った稽古を積んできた。実力を出せば上位も狙える」と話しています。

「得意の膝蹴りをもっと強化し、昨年の二回戦敗退の悔しさを晴らしたい」と将輝くんは話しています。

輝さん(47)は「去年ひとりのスタイルに合った稽古を積んできた。実力を出せば上位も狙える」と話しています。

「得意の膝蹴りをもっと強化し、昨年の二回戦敗退の悔しさを晴らしたい」と将輝くんは話しています。

「強豪が多い四国大会での優勝は難しい。今年は特にチームワークの良さが光った」と二宮芳雄コーチ(69)も称賛。

クラブでは、平日は常盤公民館、土日は常盤小体育館で日々練習に励み「小1から4年生の新メンバーを募集中。気軽に体験に来てほしい」と呼びかけています。

090・3188・3014(二宮)

▲四国大会に参加した常盤HSクラブのメンバーら

卓球 13年ぶりの快進撃

第72回四国卓球選手権大会(カデット以下)の部が先ごろ高知市で開催され、常盤HSクラブが男子団体で優勝、女子団体でも準優勝の好成績を収めました。男子団体の優勝は13年ぶりの快挙です。

優勝メンバーは、村上天彦くん(小6・12)、森奏太くん(小6・11)、越智広くん(小6・12)、吉岡譲治くん(小5・11)の4人。決勝では、香川県の強豪「あいほらスクール」を相手に、粘り強いプレーと抜群のチームワークで3-1の勝利を収め、選手

### 未来演劇Kプロジェクト

## 聖夜の舞台開幕

### サンタの家出物語

未来演劇Kプロジェクトによるクリスマス公演「サイレント・ナイト・ブルース」が、12月13日と14日に今治市中央公民館大ホールで開催されます。ハリーとポリーは、代々続くサンタクロースの家系。普通のクリスマスを求めて家を飛び出す2人

が、思わぬ事態に巻き込まれていくスリリングな物語。幻想的な演出が聖夜に彩を添えます。時間は、13日は19時から、14日は14時からです。一般前売り券販売中。高校生以下は半額です。

☎090・2895・6807(白石)

# ドドンと貯まる! JA定期貯金 キャンペーン

JAで2025年“冬”はおトクに貯めよう!

貯めるならおトクな金利で!

キャンペーン期間 令和7年 11/4(火) ▶ 12/30(火)

店頭金利 +0.4%  
金利は変更になる場合がございます。

## 出来あがり 0.635% (税引き後0.505%)

来店者限定  
スーパー定期貯金(単利型1年)  
新規で20万円以上お預けいただいた場合、お預けいただいた金額に応じて上乗せ

JAバンクえひめキャラクター ぱんじゃくん

JAおちいまばり 今治市北宝来町1丁目1番地5  
Tel.0898-34-1813 金融営業部 金融企画課

JAおちいまばり 検索

HP LINE Instagram

JAOCHIMABARI