

## 知ってなるほど！公開講座 in 第二地区センター

### 講座

ACP(人生会議)と終活の違いから  
考える、伝える、話し合うことの大切さ

看護小規模多機能型居宅介護事業所  
せいいい緑町  
所長 櫻井 悦子



日時 2026年 7月15日(水) 11時～

場所 沼津市第二地区センター  
住所：沼津市本字千本1910-219

定員 先着 50名 ※参加無料・申込不要

看護小規模多機能型居宅介護「せいいい緑町」ではより多くの方に安心してご利用いただける受け入れ体制を整えるため、2026年4月にリハビリ主体の「せいいい緑町サテライト」を開設しました。利用者さま一人ひとりを尊重し、住み慣れた地域での暮らしを継続することができるよう、心身の状態やご希望に応じて各サービスを柔軟に組み合わせ、支援しています。

※看護小規模多機能型居宅介護とは介護保険法に定められた地域密着型サービスのひとつで、通い・訪問(介護・看護)・宿泊を組み合わせで提供するサービスです。

## 聖隷沼津健康診断センター からのお知らせ

沼津市・裾野市・長泉町・清水町に  
お住まいの方へ

### 特定健診・がん検診のご案内

期 間：6月15日(月)～10月31日(土)

### 予約を受け付けています

ご予約の際は各市町より届いている『**受診券**』をお手元にご用意のうえ、下記までお電話、もしくは聖隷沼津健康診断センター受付までお越しください。

#### ●対 象

沼津市・裾野市・長泉町・清水町に  
お住まいの方

#### ●申し込み

### 完 全 予 約 制

(お電話もしくは当センター受付にてご予約)

#### ●電 話

聖隷沼津健康診断センター  
TEL：055-962-9882

ガイドンスにそって2を押してください。

#### ●予約受付

月～金曜日

8:30～17:00

土 曜日

8:30～12:15

※祝日を除く



## せいいい通信 Numazu



### ■せいいいさんぽ60

リハビリテーション課より

正しく、安全に杖を使いましょう！

### ■知ってなるほど！公開講座

### ■特定健診・がん検診のご案内

### ■外来担当一覧表

【リハビリテーション課】  
今年度 3名の新人職員が  
仲間入りしました。



TEL.055-952-1000  
FAX.055-952-1001  
〒410-8555 沼津市本字松下七反田902-6  
<https://numazu.seirei.or.jp/hospital/>



## リハビリテーション課より お知らせ

### 正しく、安全に杖を使いましょう！

杖をお使いの皆さんは、適切な高さで正しい使い方が出来ていますか？  
歳を重ねるにつれ、体の状況は少しずつ変化します。正しい使い方をしないと転倒する危険があります。今回は1本杖の使い方をお伝えします。

#### ①正しい杖の持ち方



正しい持ち方



間違った持ち方

#### ②正しい杖の高さ



正しい杖の高さ



間違った杖の高さ

#### ★正しい高さは…

杖を前15cm、横15cmの場所についたときに肘が30°曲がる角度です。

#### ★正しく使用しないと…

- ・普段の生活で転びやすくなる
- ・姿勢が崩れ、過剰に力を使ってしまう

→ 大けがに繋がってしまいます！

#### 杖の底の溝がなくなったら



交換目安です

杖は当院の売店や一般の介護用品店などで販売されています。正しく杖を使用して転倒予防に努めましょう。

引用：株式会社アルプスビジネスリレーション