

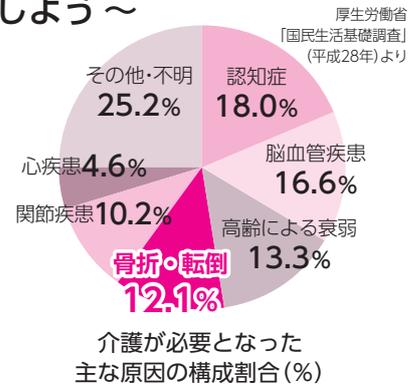


転倒を予防して、100歳になっても生涯かっぱつ!

～ 介護の原因第4位の転倒・骨折を予防しよう～

厚生労働省は、人生100年時代を迎えようとする今、国民誰もがより長く元気に活躍できるよう、昨年5月29日に「健康寿命延伸プラン」を公表しました。その中の重要な柱の一つが**介護予防**です。

転倒による骨折は、介護が必要となる原因の第4位です。加齢とともに運動能力や筋力が低下し、転びやすくなります。さらに、高齢者では骨が弱くなっていることが多く、転倒により骨折に結びつきやすく、そのまま寝たきりにつながる恐れもあります。



転倒予防のために家の中の環境整備をしよう!

転倒はカーペットや畳の縁、階段などの段差、廊下や浴室など自宅でも多く発生しています。不要なのは片付ける、手すりやすべり止めをつけるなど、環境整備に努めましょう。転倒しやすい場所をチェックする合言葉**「ぬかづけ」**を覚えておきましょう!

転倒しやすい場所をチェックするための合言葉

ぬかづけ 日本転倒予防学会

「ぬれているところ」は、すべりやすい

「かいだん、段差があるところ」は、転びやすい

「片づけていない部屋」は、つまづきやすい



ふらついても転ばない身体を作ろう!

転ばない身体をつくるためには、身体のバランスを保つこと、足の筋力を保つこと、身体の柔軟性を保つことの3つが大切です。普段からウォーキングや筋力トレーニングで下肢の筋力をつけ、ストレッチで柔軟性を高めて転ばない身体をつくりましょう。

うしくかっぱつ体操(市の転倒予防体操)

音楽に合わせて行う16分間の牛久市オリジナル転倒予防体操です。「うしくかっぱつ体操普及員」が各行政区や地区社協、牛久市保健センターなどで体操を実施しています。ぜひ、ご参加ください。

身体のバランスを保つために…

片足立ちをしよう

足を床から10cm程度あげて10秒間保持するところからはじめましょう。テーブルにつかまるなど、よろけても大丈夫な方法で行いましょう。



足の筋力を保つために…

立った状態で太ももあげ

ゆっくりとできるだけ高く左右の太ももを交互にあげ、ゆっくり下す。左右10～20回から始めてみましょう。



転倒は
ある日突然、あなた
にも起きる可能性
があります。

平成30年度に市の介護予防教室(元気教室)で実施した調査からは、65歳以上の要介護認定を受けていない高齢者のうち、回答のあった2,073人中211人(10.2%)が転倒したことがあると答えています。普段から転倒に注意し、環境整備をすること、身体を鍛えることが、介護を予防し、100歳になっても生涯かっぱつに過ごすことにつながります!ぜひ、今日から実践していきましょう。