

健康通信

高齢者の室内事故 (転倒)を防ごう！！

高齢者の室内事故は、若年層から見れば想定できない平らな場所(茶の間・畳・玄関・お風呂場・寝室)で起き、転倒してしまうと骨折につながりやすくなります。

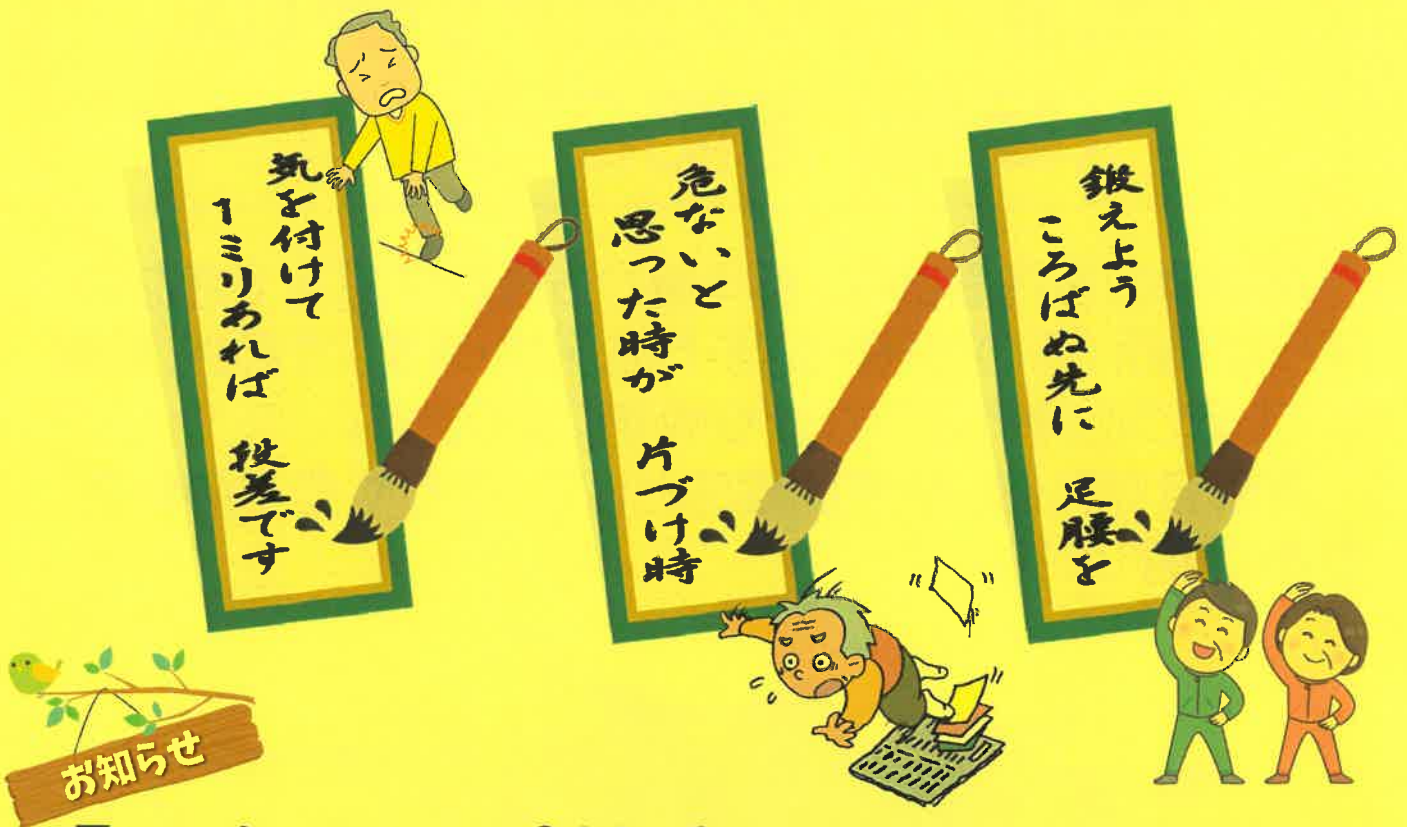
高齢者が転倒しやすい理由として、視力や筋力の低下があげられます。



先手必勝！転倒を予防しましょう！

転倒しないために、転ぶ原因となりやすい足元を整理整頓する、適度な運動をつづけるなどの工夫が大変効果的です。

また、足が上がりやすく、すり足になりがちのため、靴下や靴選びの際に、つま先が自然と反り上がる構造のものを選ぶことも有効です。今はまだ危険性を感じていなくても、将来の室内事故に備えて、今から足腰を鍛えるなど先手を打っておきましょう！！



「元気アップ教室」はこんなことやってま～す!!

「健康講話」

主に健康長寿を
目指すためのお話し

「お茶会」

参加者とお話しタイム♪



「軽体操」や

「脳トレ」・「レクリエーション」

※5月は「体力年齢測定」

※6・7月は「血圧測定」

詳しい日時は、町広報及びチラシにて
ご確認ください。

皆さんとお会いできることを楽しみに活動しています♪