

元気アップ 教室健康通信

平成 29 年 2 月 No.1 1
大郷町社会福祉協議会
大郷町粕川字東長崎 31-7
Tel 359-2753

いつまでも自分らしく暮らしていくために

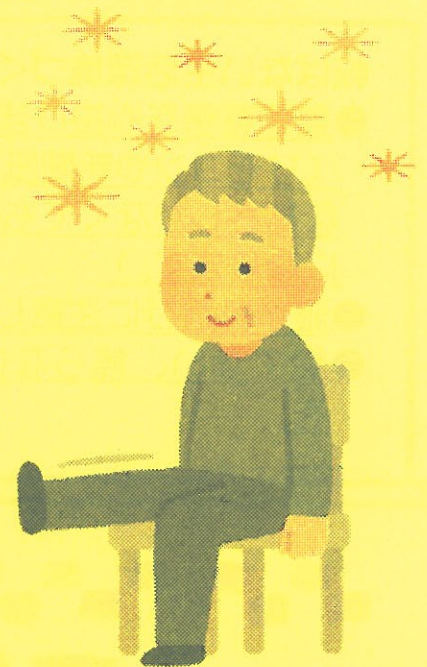
始めましょう！転倒予防！

★転倒予防の大切さ★

「転倒が原因の骨折で寝たきりになった。」「転んでから外を出歩くことがなくなった。」という話を耳にしたことはありませんか？

転倒が原因で骨折をしてしまうと、治療に時間がかかります。また、「転ぶ」ことで自分自身に対し自信を失ってしまい、外出を控える方もいます。その結果、下半身の筋力低下による歩行困難や寝たきり状態につながる恐れがあります。

いつまでも自分らしく生活できるために今から転倒予防を始めませんか！



★転倒の原因★

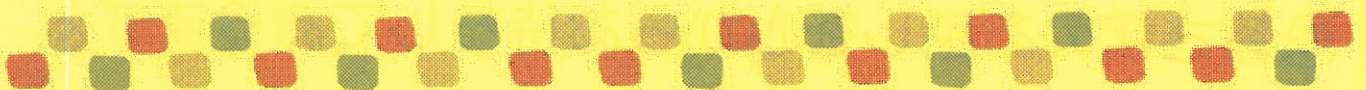
生活環境に関連したもの

- 段差に気づかない
- 家具にぶつかってバランスを崩す
- ペットやものを避けようとして
- 床が濡れていて、滑る
- 電気コードなどにつまずく…
など

身体状況に関連したもの

- 筋力・バランス力・視力の低下
- 感覚が鈍くなる
- 焦り・不安・緊張・興奮・
注意力不足
- 薬の副作用によるふらつき…
など

いつ起こるかわからない転倒・骨折を適切な予防に取り組み、未然に転倒事故を防ぎましょう!!



★転倒の予防★

足腰を鍛える運動をしましょう！

- 4分の1スクワット、つま先立ちなどの下半身の筋力アップ・バランス能力向上に効果的な運動を行いましょう。

骨粗鬆症対策の食事と運動を心がけましょう！

- 骨を強くするには適度な日光浴、運動、栄養バランスの良い食事が大切です。
- 十分なカルシウムとカルシウムを効率よく吸収するビタミンDやビタミンKも意識してとりましょう。

転ばない生活環境づくりを！

- 整理整頓を心掛けましょう。
(リモコンや新聞紙などわずかな高さしかなくても転倒の原因になります。)
- 服や靴選びに注意しましょう。
- 慌てない、焦らない心に余裕を。



元気アップ教室で、 楽しく介護予防しませんか？

いつまでも元気で自分らしく生活を送るために、元気アップ教室でお茶っこを飲みながらおしゃべりをしたり、レクリエーション（ゲーム・脳トレなど）をして笑ったり、楽しみながら体を動かして介護予防しませんか？

「家では、こんなに大きな声を出すことないから～」「楽しかった～」「近くにいても、なかなか会えないから話ができてよかった♪」などのお声も頂いています。詳しい内容は、町広報誌とともに配布されるチラシをご覧ください。

🌸皆さまのお越しを心からお待ちしております🌸