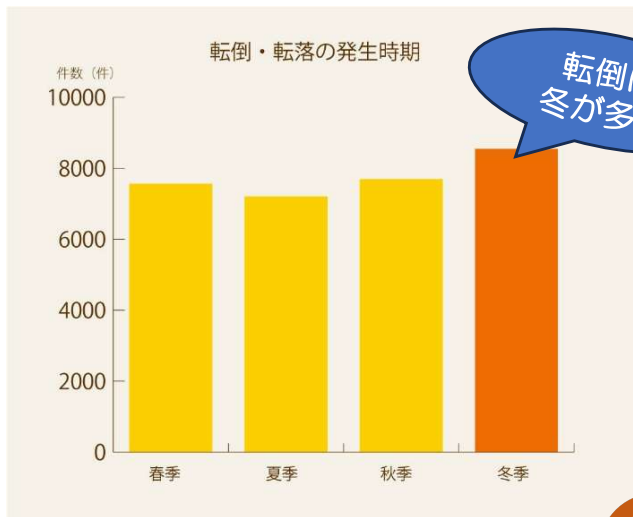


健康長寿応援通信



冬は「骨折」が多い季節です



高齢者の転倒事故の発生時の動作は、移動中が最も多く、その行先はトイレが最多です。



60歳代から発症頻度が高まり70歳以降に急速に増加します。太ももの付け根の骨折原因の約4/5が、立った高さからの転倒です。骨折発生後の死亡の危険性は6.7倍に高まります。

やってみよう! 「転ばぬ先のチェック」



- | | | |
|--------------------------|-----------------|----|
| <input type="checkbox"/> | 過去1年間に転んだことがある | 5点 |
| <input type="checkbox"/> | 背中が丸くなってきた | 2点 |
| <input type="checkbox"/> | 歩く速度が遅くなってきたと思う | 2点 |
| <input type="checkbox"/> | 杖を使っている | 2点 |
| <input type="checkbox"/> | 毎日5種類以上の薬を飲んでいる | 2点 |
| 合計 | | 点 |

※合計6点以上は要注意



高齢者の3人にひとりには1年間に一度以上の転倒をしています。過去1年に転んだことがある方は、今後1年で70%以上が再び転倒する危険があります。

対策は裏面へ

転びやすい場所をチェックしよう

ぬ ぬれているところは、すべりやすい



か かいだん、段差があるところは、転びやすい



づけ 片づけてない部屋は、つまづきやすい



参考:がんばらなくてもできる!転倒予防のコツ伝授教室

有効な体づくりは「バランス訓練」

私の「歩く」を知ろう

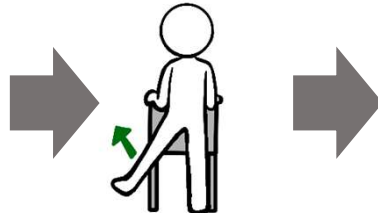
ホコリハをやろう

記録しよう

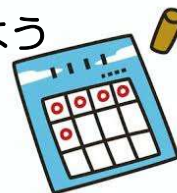
おすすめ!
😊



歩行解析
※希望はふじトピアまで



あなたに合った
オススメ運動



体操カードが
終わって状態が
改善したら
プレゼントを
もらおう

バランス訓練のポイント

1. 自分の体重がかかる動作

座位での運動や自転車こぎ、あるいはストレッチだけでは十分とはいえません。



階段昇降



しゃがみこみ

2. 水平方向へのできるだけ素早い移動動作



早く歩く



ボール運動



リズム運動

3. 垂直方向へのふり幅の大きい動作



椅子や床からの立ち上がり



太極拳

参考:がんばらなくてもできる!転倒予防のコツ伝授教室

カフェふじトピア

【第2木曜日】 2月8日(木) 申し込み開始: 1/25(木) ~

【第3水曜日】 2月21日(水) 申し込み開始: 2/7(水) ~

【第3金曜日】 2月16日(金) 申し込み開始: 2/2(金) ~

きてみてふじトピア

(だれでも出入り自由で集える場所です)

R6年 2月 7日 (水) : 岡田山会館

R6年 2月 14日 (水) : 西益津地区交流センター

R6年 2月 28日 (水) : 西益津地区交流センター

募集中!