

# こんにちは 保健師です

見られるようになりまして。その方たちに転倒の有無を聞くと「転んだ」エピソードを持つ方が多く、擦り傷程度の方や骨折により介護が必要になった方がいました。

## 転倒や骨折した時の状況は「わからない」？

転倒により外出を控えるようになった方や介護が必要になった方の「転倒時の状況」を紹介します。

安平町地域包括早来相談センター（住民生活課内）保健師編田です。主に65歳以上の介護予防教室や介護相談、訪問等と保健福祉に関する手続き等を行っています。  
私はちょっとしたことでも転びやすくなってからウォーキングを始め、通勤や何かの折には極力歩くように心がけています。

私の経験をもとに、今回は「転倒」についてお話しします。

## 転倒した時のリスク

町内でも、早朝から筋トレやストレッチ、ウォーキングなど筋力・体力をつけるための運動を始めている人が多く

で戸外に出かける事が怖くなり閉じこもりがちになっています。

▼71才の男性 じゅうたんにつまずき転倒し大腿骨頸部の骨折で手術、リハビリ後退院しましたが、伝い歩きでも転倒を心配し外に出る事ができなくなり、介護が必要な状態になりました。

4人の方に転んだ理由を尋ねたところ、「なぜ転んだか分からない」という返事がほとんどでした。

転んだ場所や原因は様々ですが、足の上がり具合やバランス感覚は自分が思う以上に低下していることが伺えます。



## 転ばない能力の維持に有効な体操は？

転倒の要因の一つには、何かに意識が集中するとはかに意識が向かなくなり転倒してしまうことがあります。そのため、歩きながら何かをする「ながら力アップ」させ

る運動も近年勧められています。効果には個人差がありますが、年々低下する「転ばない」能力の維持に有効な体操を試してみませんか？

▼町では65歳以下の方はスポーツセンターでボディバランス教室、65歳以上の方は転倒予防に関する座つてできる足腰しゃんしゃん教室を毎金曜日の追分地区は午前中、早来地区は午後から開催してい

ます。参加者募集中です。転ばないで自分の足で元気に歩き続けましょう。

教室は、随時申込みができますので、ぜひお申し込みください。

申込み 安平町地域包括支援センター  
地域包括支援早来相談センター  
☎22 2940  
☎25 4555



### ①「ながら力」をアップする体操

- ・ 5秒間、できるだけ早く小刻みに足踏みをする。（5秒間で20回位が目安）
- ・ 次にお題を考えます。（例：野菜の名前、都道府県名等）
- ・ 足踏みをしながら5秒間、お題にあう言葉を思いっくだけ声にしてあげていきます。5～10回、足踏みのスピードが遅くならないように注意。3～6か月続けると効果があると言われています。

### ②足の上がりを保つ体操

深く座り、膝を曲げたまま片足を10秒上げる。



### ③バランス力と筋力を保つ体操

立ってどこかにつかまり、片足を10秒上げるのを10回

