

こんにちは

保健師です

転倒と介護

「転倒・骨折」は、「認知症」や「脳血管疾患（脳卒中）」とならび、要介護の要因の上位となっています。昨年度、安平町で「転倒・骨折」により介護認定の新規申請・区分変更をした方の状況としては、年中を通し、ほとんどの方が自宅で転倒をしているという傾向がありました。そのため、季節を問わず日頃から転倒に気を付けることや、住



（文・伊藤恵理華保健師）
春になりましたが、冬場外に出られず体がなまっではいせんか。雪も解け、これから体を動かす機会が増えていくかと思えます。怪我の予防のためにも、今回は、「転倒予防」についてお伝えします。

み慣れた自宅でも注意して過ごすことが必要になります。転倒予防のため、いくつかポイントをおさえていきましよう。（左表を参照）

日々の生活の中でも運動を

運動は転倒予防に有効ですが、習慣がないと抵抗感があるかもしれません。しかし、意識することで運動量は増やすことができます。うまく運動を取り入れ、転倒予防をしていきましょう。また、1人で運動を続けることが難しいという方には、「足腰しゃんしゃん教室」がお勧めです。

足腰しゃんしゃん教室のご案内

3月の広報笑顔でも掲載しましたが、65歳以上の方を対象に介護予防教室として、「足腰しゃんしゃん教室」を行っています。教室では、転倒予防のための運動やストレッチも実施しています。また、他の参加者と楽しく交流ができる機会もあり、毎年100人を超える方が継続して参加されています。

参加者が要介護の認定を受ける割合は、低い傾向があり、継続参加により健康の維持にもつながっています。

教室は、ほぼ毎週開催しており、第1回は4月17日より始まりますので、興味を持った方は左記までご連絡ください。

ご自分やご家族の介護のことなど、何かあれば気軽にご相談ください。

安平町地域包括支援センター

☎ 25 4 5 5 5

地域包括早来相談センター

☎ 29 7 0 7 2

転倒予防のポイント

①歩く時の注意

- ・視線は進行方向だけでなく、視野を広げて足元にも気を配る
- ・姿勢はまっすぐ、歩幅は少し広くする
- ・かかとから足をつき、つま先までしっかり地面を蹴るように歩く

②ストレッチ

筋肉や腱が硬くなると、体を動かしにくくなります。また、転倒した時のかばう動作にも影響します。

- ・太ももの裏：椅子に座り、つま先を上げたまま片足を前に伸ばし上半身を倒す
 - ・ふくらはぎ：足を前後に広げ、両足のかかとを床につけて体重を前にかけていく
 - ・手首：手の平を上にして前に出し、その状態のまま反対の手で指全体を下側に反らす
- ※呼吸を止めず、ゆっくりと痛みのない範囲で行いましょう



③バランス保持のため、足裏の感覚を鍛えましょう

- ・素足でいる時間を作る
- ・床に置いたタオルを足の指を使い、たぐりよせる

④転倒予防の環境を整えましょう

- ・カーペットがめくれないようにする
- ・整理整頓をし、歩くスペースを確保する
- ・電気類のコードは、導線を妨げないようにする

⑤運動をしましょう

体を動かすと、筋力・歩行能力のアップやバランスの維持につながります。日々の中で意識して体を動かしましょう。

- ・近所に出かける際は、車を使わずに歩いていく
- ・テレビのコマーシャルの合間で足踏みをする

要介護認定を新規申請された方（65歳以上）

	H27 年	H28 年	H29 年
安平町全体	14.0%	13.5%	14.5%
足腰しゃんしゃん教室参加者	5.79%	3.25%	0.77%