

健康情報コーナー

粋いきライフ3カ条  
「動く」「食べる」「つながる」

# 防ごう！ 転倒・骨折

フレイル予防  
100まで元気！

転倒や骨折の不安から外出や運動を控えた結果、活動量が不足し、これが原因となって足腰が衰えてしまい、介護が必要になる人が多くいます。

高齢の人の転倒事故は、自宅で起こることが多いため、屋内での転倒予防が重要です。足腰の衰えを予防することも必要ですが、転倒には自宅での生活環境や習慣も大きく影響しますので、まずは下表で、当てはまるものがあるか確認してみましょう。

### 予防① 転倒の危険を知ろう

柔らかい物の上で、立ち座りや歩行をしている
床や廊下に物が多く、足の踏み場が少ない
敷物の縁など、気付きにくい段差がある
スリッパの着脱や履き替えをしている
来客や電話があると急いで出る

該当する項目がある場合は、「室内の片付け」や「危険な場所に蛍光テープを貼る」、「慌てて電話に出ない」など、転びにくい暮らしになるよう工夫してみましょう。

### 予防② 骨を強く保とう

転倒時に骨折の危険が高くなるので、骨粗しょう症の予防や、医療機関で健診など、骨を健康に保つことも心掛けましょう。

### 予防③ 足腰を鍛えよう

足腰の衰えを感じている場合は、手すりを設置する前に、脚力アップの運動をしてみましょう。

#### ★椅子からの立ち上がり運動

足は肩幅に広げ、膝の真下につま先がある姿勢になる。ゆっくり中腰まで立ち上がり、ゆっくり時間をかけて座る。  
※目安＝3日に1度、太ももが疲れるまで(5～10回)



\*持病のある人は医師に相談して始めましょう。

\*痛みが出ないように行いましょう。

問地域包括ケア推進課 ☎224-7935 FAX224-8574 ✉houkatsucare@city.nagano.lg.jp