

続けよう！

笑顔で元気に！

継続は力なり

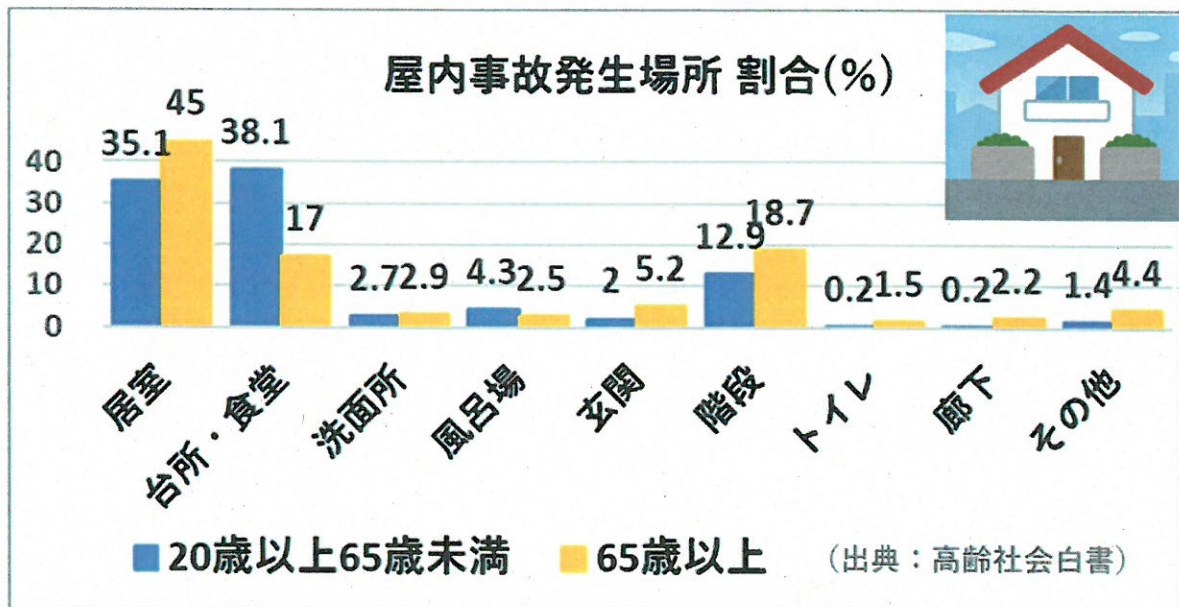
フレイル予防に取り組んで元気な生活を！

サロン通信 Vol. 45 自宅での事故を防ごう！

これから本格的な夏到来ですね♪皆様いかがお過ごしでしょうか。水分補給をこまめに行い、熱中症に気をつけていきましょう！

「事故に遭う」と聞くと交通事故のような「家の外」で起こる事故を思い浮かべる方が多いかと思います。実は我が国で起こる**事故の70%以上は年齢に関わらず「家の中」で起きている**ことが知られています。今月は**ご自宅で健康で安全に過ごすためにできることを学びましょう！**

◆ Check! 家の中で特に事故の起こりやすい場所は？



✓ 65歳以上の高齢者が20歳以上65歳未満の人より住宅内での事故発生の割合が高い。事故の発生場所は「居室」が45.0%と最も多く「階段」18.7%「台所・食堂」17.0%が多い。

◆ 居室おける事故(転倒)予防のための対策例 (理学療法ハンドブックより)

★ 滑りやすい靴下



★ 敷居などのちょっとした段差



◆ 家の中での転倒を予防する運動を継続して実施しましょう！

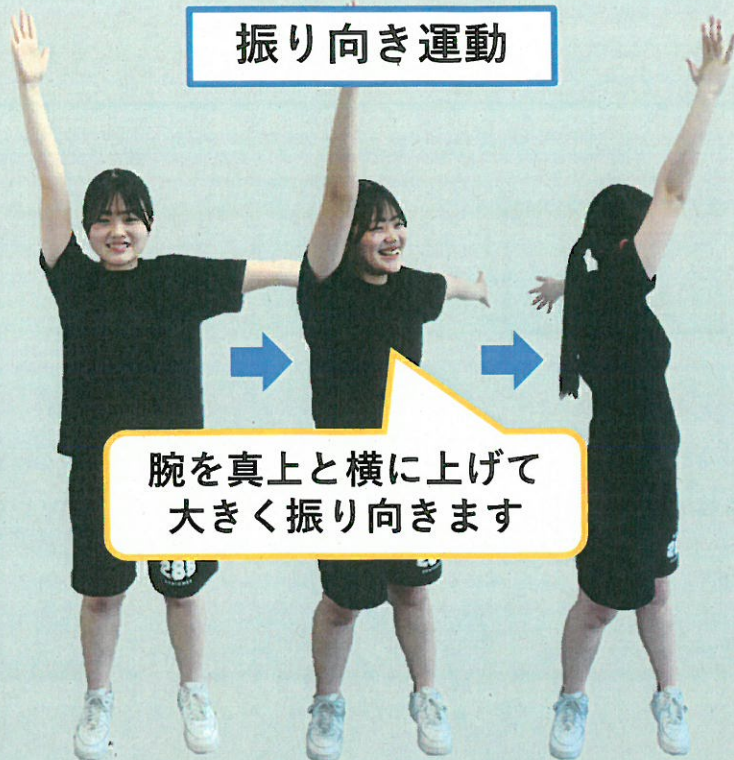
タオルつかみ運動

指でタオルを
たぐりよせます



振り向き運動

腕を真上と横に上げて
大きく振り向きます



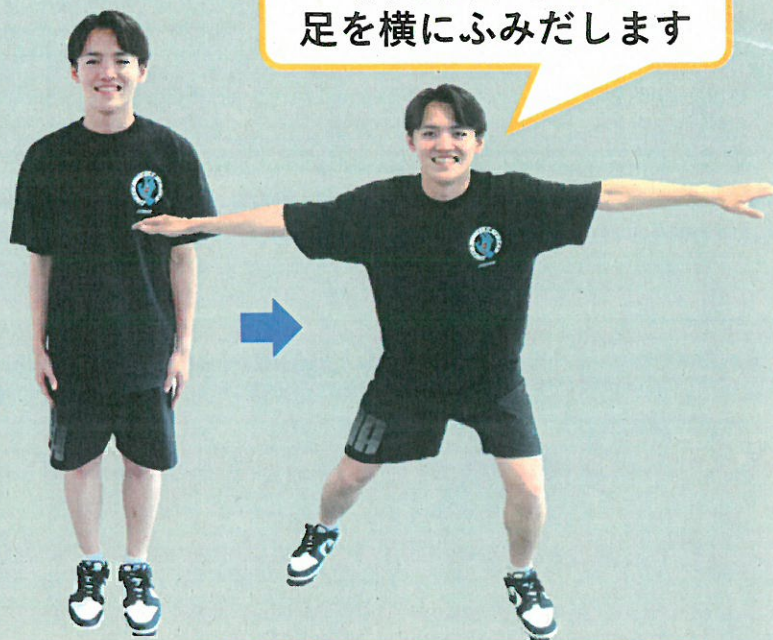
片足立ち運動

手を上に
伸ばしながら
同じ側の足も
高く上げます



サイドステップ運動

腕を広げながら
足を横にふみだします



左右ともに10回ずつ行います。1日2~3セットを目標にしましょう♪
ふらつきのある場合は安定したものにつかまりながら実施します。
痛みのない範囲で体調に合わせて無理のない範囲で実施しましょう！

★ 写真：上尾中央医療専門学校 理学療法学科 学生 青山さん 清水さんです

制作協力は・・・上尾市リハビリテーション連絡協議会です

編集担当：白石 和也（上尾中央医療専門学校・理学療法士）

前田 伸悟（リハビリディサービスアクティ・理学療法士）



過去のサロン
通信はこちら
から♪

発行 上尾市社会福祉協議会

住所 上尾市本町4-13-1 上尾保育所2階
電話 048-773-7155