

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.6 9 転倒予防に関わる環境と運動

10月10日（テン・トウ）は転倒予防の日です。
今月は転倒予防に関わる環境と運動を学んでいきましょう。

散歩や外出が楽しい季節になりましたね。屋外で転倒に注意することはもちろんですが、**高齢者の転倒事故の約60～70%は『住み慣れた自宅の中』**で起きています。まずはご自宅の環境を確認してみましょう！

CHECK !! 自宅の転倒につながる環境は？

- 廊下や階段に雑誌や衣類などの物を置いていませんか
- 家電の電源コードが足元を横切っていませんか
- カーペット等の敷物がズレやすくなっていませんか
- 敷居などの小さな段差につまづいたことはありませんか
- 滑りやすい靴下やスリッパをはいて移動していませんか
- 段差(階段・玄関など)でふらつくことはありませんか
- 浴室や脱衣所は滑りやすくなっていませんか
- 夜間に廊下や足元が暗く見づらくなっていませんか



今すぐできる！自宅の転倒予防対策

- **整理整頓**をして**つまづく危険性がある物**を片付けましょう
- 電源コードは**壁沿い**に**固定**
- カーペットなどの敷物の下に**滑り止めマット**を敷く
- 敷居などにつまづく場合は**段差解消スロープ**を活用
- スリッパは使用しない、**はだし**か**滑り止めつき靴下**の使用
- 段差(階段・玄関など)には**手すり**や**滑り止め**などを活用
- 浴室や脱衣所は**床のぬれ**に**注意**
- 夜間は**明かり**をつけて移動、**足元灯**を活用



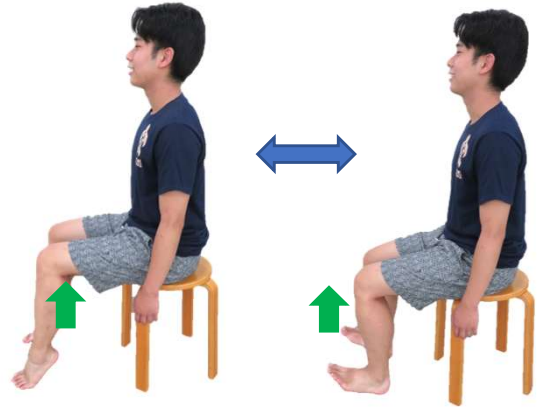
段差解消スロープ

◆ 転倒予防につながる運動を実施していきましょう♪

もも上げ：左右交互に20回



かかと・つま先上げ：20回



前ステップ：左右10～20回



横ステップ：左右10～20回



片足横開き：左右10～20回



片足後ろ上げ：左右10～20回



上記を1日2～3セット行います。回数をご自身の**体力や筋力にあわせて**調整しましょう。
痛みのでない範囲で息を止めずにゆっくりとした動作で実施しましょう。
立位の運動でバランスが不安定な場合は、**机などにつかまって実施**しましょう！

★ 写真：上尾中央医療専門学校 理学療法学科 学生の皆さんです♪

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 上尾市平塚724
電話 048-773-7155