

転倒による骨折を予防しましょう

市の後期高齢者の全体の医療費(入院+外来)の第1位は「骨折」です。骨折すると寝たきりになるなど、介護が必要になることがあります。慣れ親しんだ自宅で長く元気に暮らせるよう転倒を予防し、強い骨を保つための食事や適度な運動を心がけましょう。(食事は広報うと9月号を参照ください)

問健康づくり課 健康推進係 ☎(27)3324

転倒予防のトレーニング

いずれの運動も、膝や腰に痛みがある場合には無理せず、医師に相談してください。

椅子からの立ち座り運動

立ち上がり運動で、太ももの筋肉を強化しましょう。

- 1セット
10~15回
- 2セット
行いましょう。



片足立ち運動

●片足ずつ10秒
10~15回
行いましょう。



足踏み 語想起運動

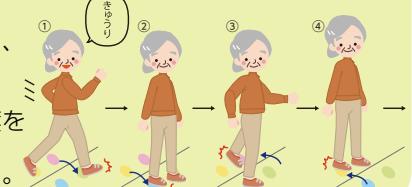
- なるべく早く
足踏みしましょう。
- 足踏みしたまま、
5秒間言葉を
発しましょう。
- 5秒間を5セット
行いましょう。



前後ステップ 語想起運動

- 左足を前→右足を前→左足を後ろ→右足を後ろ
- 左足を前にするタイミングで言葉を想起しま
しょう。
- 課題を変更しながら1分間を3セット足踏みし
ましょ。

※立って行っても、
座って行っても
よいです。
※語想起とは言葉を
思い起こし、
発することです。



床面にあるものは、全て転倒につながる危険物です。

日頃から整理整頓を心がけ、床面には物を置かないように心掛けましょう。

- ①電気コードは、壁に沿わせたりして、つまずかないようにしましょう。
- ②衣類、本、新聞などは床に置いたままにせず、すぐに片付けましょう。
- ③座布団やラグマットはつまずきの原因になるため、なるべく使用しないようにしましょう。



*公益社団法人日本理学療法士協会理学療法ハンドブックから引用

人はつまずいて転倒しそうになった時、転ばないように踏ん張ります。踏ん張る時、力を入れる時、人は奥歯を噛みしめています。ここで大事になってくるのは、歯のかみ合わせです。後期高齢者医療になると、毎年度、歯科口腔検診を自己負担400円で受けることができます。今年度まだ受けられていない人は問い合わせください。