

厚別区介護予防センター 厚別中央・青葉だより

第22号



厚別区介護予防センター厚別中央・青葉

厚別区厚別中央5条6丁目5-20

特養老人ホーム かりぶ・あつべつ内

電話896-1475

「転んだら終わり」って本当？



「転んだら終わりだからさ…」よく聞く言葉です。

転倒による **骨折** などで活動レベルが低下することの表現ですね。

普段なにげなくおこなっていたことが難しくなったり最悪の場合、寝たきりになることもあります。

高齢者が転倒したときに骨折しやすい部位は、

大腿骨頸部・上腕骨頸部 (腕の付け根、肩の部分)

橈骨遠位端部 (手関節の部分) があります。

もちろん、転んでも人生が終わりになるわけではありません。転んで骨折したり、頭に大ケガをしても適切な治療とリハビリを行えば回復できます。でも自分の人生の中では一大事に違いはありませんし、治療・回復には長い期間が必要になるかもしれません。

冬道で転ばない為に、歩き方のコツを振り返ってみましょう。

とうこつえんいたんぶ
橈骨遠位端部

上腕骨頸部



大腿骨頸部



冬道、歩き方のコツ

■小さな歩幅で歩く



歩幅が大きいと足を高く上げる必要があるため重心移動(体の揺れ)が大きくなり、転倒しやすくなります。

■靴の裏全体をつけて歩く



重心を前におき、できるだけ足の裏全体を路面につける気持ちで歩きましょう。

■急がずに焦らずに余裕を持って歩く

いくら歩き方を理解したつもりでも、急いでいる時は忘れがちになります。冬は夏より移動に時間がかかることは仕方がないと思って「余裕をもって」行動し、「急がず、焦らず」に歩くことが大事です。



💡ワンポイントアドバイス 歩きはじめと、歩く速さを変えるときには要注意

横断歩道などで止まっている状態から歩き始める時や、歩いている途中で急ぎ足になったり、急に速度を遅くするなど、歩く速さを変える場合には転びやすいので注意が必要です。

『転倒は冬道だけじゃない!?』裏面の転ばない身体づくりについてもご覧ください



転ばないからづくり

転倒による緊急搬送は、屋内で起きているケースが意外と多い事をご存じですか？
屋内では物を持って歩いたり、障害物をよけながら歩いたり転倒リスクがたくさんあります。転倒予防の為に筋力と脳の働きを高めるトレーニングをお勧めします！

①毎日のストレッチ



柔軟性をアップして
身体能力の低下を防ぐ

②週3回ほどの筋トレ



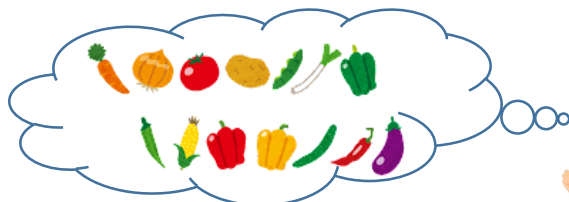
スクワットやかかと上げて
足の筋肉を鍛える

③太陽の光を浴びる



ビタミンDが合成され骨が
丈夫になり筋肉も活性化

④二重課題(デュアルタスク)のトレーニング



足踏みをしながら、
・野菜の名前を声に出す
・年齢に3つつ足して声に出す など

日本転倒予防学会では転倒予防川柳を
毎年公募し優秀作品を表彰しています。
(二〇一四年 福島 洋子さんの作品)

転倒予防
川柳

つまづいた
昔は恋で
今段差

=すこやか倶楽部 日程表=

すこやか倶楽部は、サッポロスマイル体操・楽笑体操
など転倒予防のための体操、コグニサイズ、ラダー運
動などの認知症予防活動を月に1回行っております。

場所	住所	時間	曜日	1月	2月	3月
厚別信濃会館	厚別中央4-3-3-6	13:00~	第4木曜	27日	24日	24日
ひばりが丘東集会所	厚別中央1-4-3-1	13:30~	第4火曜	25日	22日	22日
新さっぽろ集会所	厚別中央1-5-5-10	10:00~	第4火曜	25日	22日	22日
青葉会館	青葉町3丁目2-26	13:30~	第1金曜	7日	4日	4日
青葉南集会所	青葉町6丁目3-10	10:00~	第4木曜	27日	24日	24日
オンライン教室	パソコン・スマホ	15:00~	毎週水曜			

介護予防センターは、高齢者の身近な相談窓口です。小さなことでもお気軽にご相談ください。
地域の皆さんの集まりへの出前講座を行っております。少人数でもOK！無料です。
ご連絡お待ちしております。



札幌市厚別区介護予防センター厚別中央・青葉

☎011-896-1475 (平日午前9時から午後5時まで)

✉ yobousenta-@karipu.jp

担当 もんぜん いしざき