



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

転ばないからだづくり



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すると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



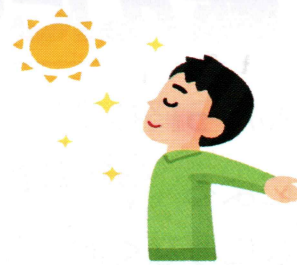
柔軟性をアップして
 身体能力の低下を防ぐ

②週3回ほどの筋トレ



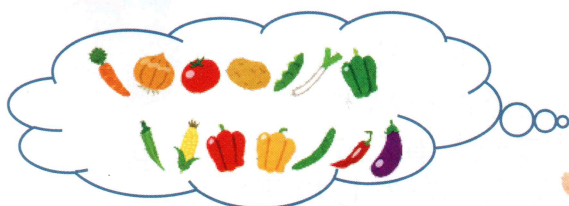
スクワットやかかと上げで
 足の筋肉を鍛える

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