

# 転倒予防

# 冬を乗り切る

# 高齢者の生活術

年齢を重ねるにつれ、「思うように体が動かない」「病気にかりやすくなった」と感じる方も多いのではないのでしょうか？  
特に冬は、元気な方でも自然と行動範囲が狭くなりがち。ここでは、そんな冬も、高齢の皆さんが生き生きと暮らしているために役立つ情報をご紹介します。

## 転倒しないために重要な3つの要素

- ①筋力
- ②バランス
- ③柔軟性

この3つを高めると、転倒しそうになっても、自分の体をしっかり支え、転倒を防ぐことができます。

寝たきりの約11%は転倒・骨折が原因といわれます。特に冬道は、凍結や道幅が狭くなることで転倒の危険性が高まります。しかし、外出を控えるようになると、足腰の筋力は衰える一方。ますます転倒しやすい体になってしまいます。そんな悪循環を防ぐためには、毎日意識的に運動や体操を行うことが効果的です。

👉 やってみよう!

## 転倒予防のための筋力トレーニング

—ロメモ  
呼吸を止めずに  
ゆっくりと  
行いましょう!

### ひざ伸ばし運動

太ももに力を入れながら、ひざを伸ばします。



### 立ち座り運動

いすに腰掛けるようにお尻を下げます。



### 横向き足上げ運動

かかとから上げ下ろしをします。バランス感覚もアップ!



### 上体起こし運動

おへそをのぞき込むように行います。



👉 参加してみよう!

## 転倒予防教室

西区 介護予防センター西町  
※教室内容はセンターにより異なります

転倒予防に効果的な体操や知識を学べる教室です。簡単な体操で体をほぐした後、一人ずつ握力や片足立ちの時間などを測定し、自分の転倒危険度を把握します。また、秋～冬はつるつる路面への対処法も伝授。足は左右開き気味にして、ひざを少し曲げる、足の裏全体を路面につけ小ままだで歩くなど、転びにくい歩き方を学べます。



参加者  
ながおてつお  
長尾 哲雄さん  
(80歳)



教室に参加すると、定期的に運動の大切さを確認できるので、日常生活でもできるだけ歩こうという気になりますね。それが足腰の健康につながっているといます。参加者は女性が多いのですが、地域の方と楽しく交流できる場なので、男性も気楽に参加してほしいですね。



## 介護予防に関するパンフレットを配布中!

区役所、介護予防センターなどでは、転倒予防など介護予防に関するパンフレットを配布しています。

# 風邪・インフルエンザ予防

毎年冬になるとはやる風邪やインフルエンザ。特に高齢者は典型的な症状が出にくく、重症化する場合があります。肺炎などを併発し、死に至ることもあります。最も有効な予防策は、菌やウイルスを体に入れないこと。さらに、普段から免疫力を高める生活を実践することが重要です。

👉 やってみよう!

## 菌やウイルスを体に入れない方法

### 基本は手洗い・うがい

#### 【手洗い】せっけんを使って15秒以上

1. せっけんをよく泡立てながら、手のひらをこすり合わせる。
2. 両手の甲、指の間、親指、指先、手首を15秒以上かけてよく洗う。
3. 水ですすぎ、清潔なタオルで十分拭く。



ーロメモ  
!は特に洗い残しやすいので注意!

#### 【うがい】ぶくぶくの後、がらがらを2回

1. ぶくぶくと口の中をすすぎ、吐き出す。
2. 上を向き、のどの奥で15秒がらりと音をたててうがいをする。
3. 2をもう一度繰り返す。



ーロメモ  
口内の菌を洗い流した後に、のどを洗います

**80歳以上の高齢者では、死因の第1位は肺炎!**

高齢者は、インフルエンザの悪化や肺炎球菌による肺炎に加え、食べ物が誤って気道に入ると起こる誤嚥性肺炎にも注意が必要です。舌やおほを意識して動かし、飲み込む力を保ちましょう。

高齢者は、タンパク質やエネルギーが不足する低栄養になりがち。次の3つを心掛け、体の中から免疫力を強化しましょう。

- ① バランスよく必ず3食とる。
- ② 油脂類が不足しないよう注意する。
- ③ 肉や魚、卵などの動物性タンパク質を十分にとる。

ーロメモ  
肉と魚は偏りなく両方摂取しましょう

👉 参加してみよう!

## すこやか倶楽部

白石区 介護予防センター本通  
※教室内容はセンターにより異なります

軽い体操や脳を鍛えるゲームなどで、交流を楽しみながら介護予防について学べる教室です。中でも盛り上がるのはグループで行うクイズやゲーム。一緒に楽しむ中で、初対面の人とも自然に打ち解け、会場内は笑い声が絶えません。健康や生活に役立つ情報も満載です。



閉じこもりとは、外出できる健康状態にもかかわらず、週に一度も家の外へ出掛けない状態のこと。心や体の機能を低下させ、寝たきりや認知症へとつながりかねません。外出が億劫になりがちな冬も、近所での楽しみや用事をつくり、出掛けてみましょう。

# 閉じこもり予防

👉 やってみよう!

- 地域の活動や催しに参加する。
- 趣味を持ち、仲間と交流する。
- こまめな買い物で顔なじみをつくる。

ーロメモ  
地域の情報は  
閲覧板で  
チェック

参加者  
きのした みちこ  
木下 道子さん  
(75歳)



参加のきっかけは、近所の人に誘われたこと。今ではほかの予定を調整し、欠かさず参加しています。これほど大勢の人と、心から笑い合える場はなかなかないですし、地域での交際範囲が広がりましたね。センターの方とも親しくなり、困った時には気軽に相談できるのも心強いです。

## 高齢者の健康づくりを応援します!

### 地域包括支援センター

市内21カ所

社会福祉士、保健師、ケアマネジャーなどが常駐する地域の介護予防支援の拠点。ケアプランの作成のほか、高齢者の介護や福祉などの相談に応じます。

### 介護予防センター

市内53カ所

今回紹介した転倒予防教室やすこやか倶楽部などを開催しています。また、高齢者やその家族からの生活全般にわたるさまざまな相談に応じます。

お住まいの地区を担当するセンターを知りたいときは、市コールセンター ☎ 222-4894へ



地域包括支援センター  
キャラクター  
「ほっター」