

よろづ塾からのお知らせ

宮之城ひまわり館での開催はコロナウイルス感染症感染対策のため中止しております。

開催については、あたためてご案内いたしますのでもうしばらくお待ちください。開催中止の期間は、

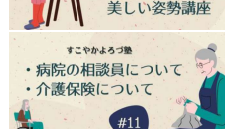
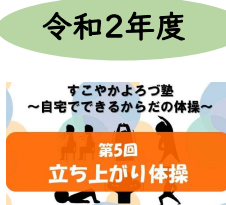
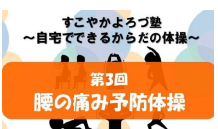
健康づくりに関する動画を毎月第3火曜日にご紹介します。ぜひご利用ください。

また、関心ごとやテーマなどご要望がございましたら、運営事務局までご連絡ください。

すこやかよろづ塾運営事務局
電話番号 0996-53-1704
担当：矢野

★ ★ ★
★ おかげさまで

★ ★ ★
★ 「すこやかよろづ塾～動画バージョン～」
★ ★ ★
★ 3年目突入！



- 01 転倒リスクチェック
～2つのチェックで「リスク」を知ろう～
1.片足立ち
2.バランス検査
- 02 人はどうして転ぶのか？
～転倒の要因を正しく理解しましょう！～
1.加齢と身体
2.自宅も要注意！
3.予防策は…？
- 03 よろづ塾からのお知らせ
～おかげさまで「すこやかよろづ塾
～動画バージョン～」3年目突入！

すこやかよろづ塾だより
4・5月号

No.5

令和4年5月31日発行

すこやかよろづ塾
運営事務局



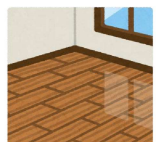
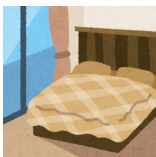
人はどうして転ぶのか？

転倒の要因を正しく理解しましょう！

2. 自宅も要注意！

驚くことに、転倒した高齢者の多くが、自分の住まいで転倒しているといえます。

自宅にはフローリングや小さな段差、階段、絨毯など高齢者が転びやすいものが多いことが多いことが大きな理由です。日頃から自分の見回りをチェックして転びやすいものがあれば配置を変えたり、家具を変えたりしてリスクを減らしましょう。



3. 予防策は…？

適度な運動や日頃から少しでも身体を動かす習慣で筋力改善できます。トレーニングについては、こちらをご覧ください。



1. 加齢と身体

加齢や病気による身体機能・筋力の低下が主な原因と考えられます。

本人には無自覚で起こることなので、若い頃と同じように動こうとして転倒してしまいます。

また、薬を服用している人は、その副作用としてふらつきや眠気が起こる場合もあり、転倒の原因となってしまいます。



加齢

病気・怪我

身体機能や筋力の低下

また、我々の筋肉量は55歳から急激に減少するデータもあります(1)。

特に、下半身の筋力低下が大きく減少する(2)ことも分かっていて、加齢による筋力低下は転倒に大きく関わります。

(1) 厚生労働省「大人の筋力サイト」筋力の特徴 <https://locomo-sarcopenia.solahunkan.co.jp/> 2022年4月15日
(2) 谷本、渡辺、河野(中)、広田、高嶋、河野(公)「日本人筋肉量加齢による特徴」老年医学雑誌第47巻 pp.52-57.

転倒リスクチェック！

高齢者にとって、転倒は大きな怪我につながりやすく、今後の生活にも大きな影響を及ぼすものです。

高齢者の50%~70%の方は転倒による怪我をしており、そのうち10%の方は骨折をしてるという

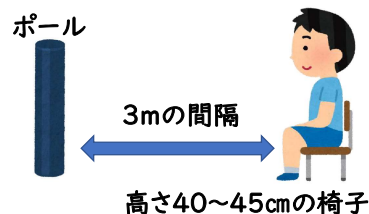
クオラリハビリテーション病院の理学療法士2人が、転倒リスクを簡単にチェックできる方法をお教えします。

2. バランス検査

3m離れたポールを1周して椅子に座るまでの早さをチェックします。



20秒以内に椅子に戻れたら合格。



ポールを1周して椅子に座る

データもあります。自分の転倒リスクについて理解し、どんな時に転びやすいのか、日頃の生活の中で意識しなければならない場所はどこなのかを一緒に学びましょう。



2つのチェックで、「リスク」を知ろう！

1. 片足立ち

目を開けたまま片足立ちをして、姿勢が保てる時間をチェックします。



20秒姿勢を保てたら合格。

近くに椅子があると安心です。

