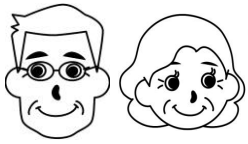




ヘルピー健康だより



健康づくり
マスコットキャラクター
「ヘルピー」

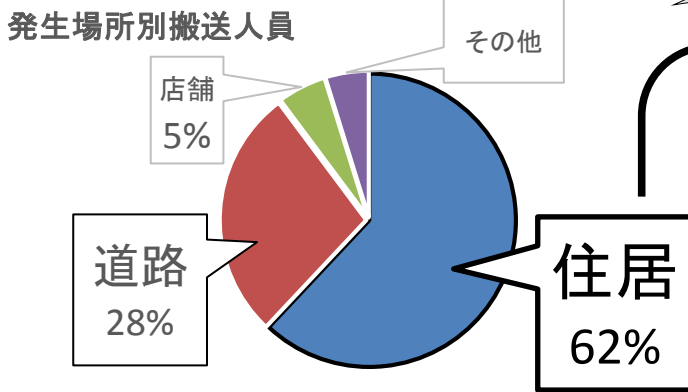


高齢者の転倒事故を予防しましょう



救急車で搬送された65歳以上の人の事故発生場所です。住居内の事故が6割を占めています。

実は家の中は危険がいっぱい



H 2 5 東京消防庁救急搬送データからみる日常生活事故の実態

事故の例

- ※ 玄関の段差や敷物の端でつまづく
- ※ コード類にひっかかり転倒
- ※ 階段やベッドから落ちる
- ※ 濡れている浴室ですべる
- ※ 暗いところで家具にぶつかる
など、身近なところで事故は起きています。

一度転ぶと介護を必要とする状態になることも。転ばぬ先の杖が大切。



家の中を確認しよう

- 室内の段差はできるだけなくし、段差には目印のテープを貼るなど目立つようする
- コード類はまとめ、踏むようなところにはのびさないようにする
- 歩くときに障害になるものがないように、整理整頓をこころがける
- 足元が暗い場所には照明を設置する
- 浴室は滑り止めの対策をする
- 階段には手すりをつける
- ベッドに転落防止の柵をつける

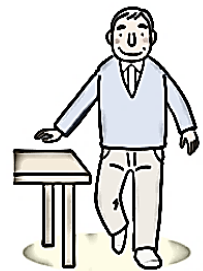
転びにくい体づくりをしよう

栄養をとろう

筋力の低下を防ぐには良質のたんぱく質をとることが大切です。赤身のお肉や魚、豆類、牛乳を積極的に、またビタミンDやカルシウムもとって転倒時の骨折を予防しましょう。

体を動かそう

わざわざ運動をする時間をつくらなくても、日常の家事や買い物など、いつもより「しっかり」動くことで運動になります。時間のあるときは、足指のグーパー運動や、片足立ちでバランスをとる、スクワットなども運動になります。



骨密度を測っていますか？



骨が弱いと転んだときに体を支えられず、骨折につながります。女性は50代後半から、男性は60代後半から骨密度は減っていきます。少なくとも2~3年に一度は骨密度を測定しましょう。(女性は市の検診を利用できます。詳しくは広報誌をご覧ください。)