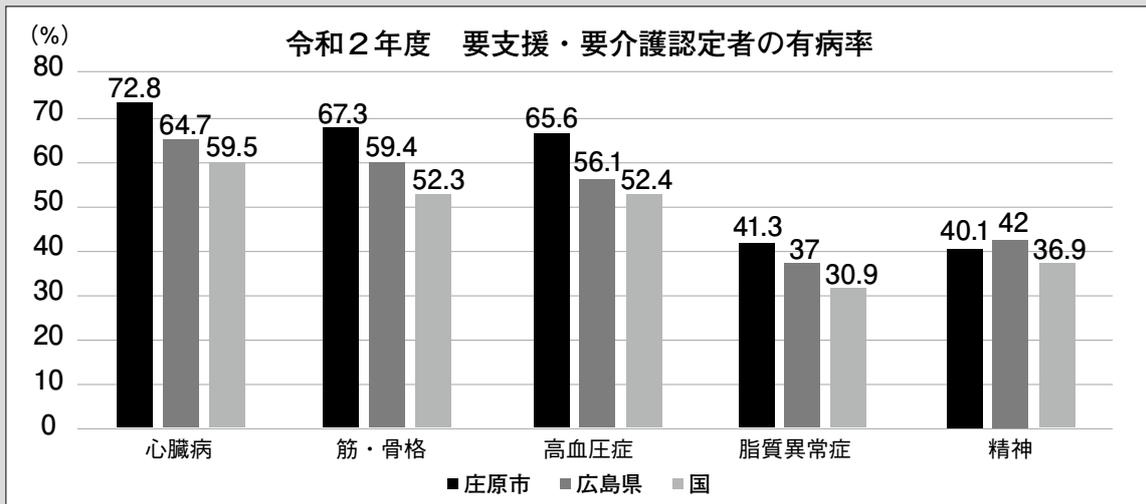




## 元気に毎日を過ごすために 転倒予防に取り組みませんか？

毎日寒い日が続き、体を動かす機会が少なくなるこの時季は、転倒のリスクが高まります。本市の要支援・要介護認定者の有病率（下図）は、県・国と比較し、多くが高い値となっており、そのうち筋・骨格系の病気やけがは、転倒が深く関連しています。元気に冬を過ごすためにも、転倒予防に取り組みましょう。



### 転倒の原因

転倒の原因には、生活環境などに原因がある「外的要因」と、転倒した人自身に原因がある「内的要因」があります。

#### ●外的要因

高齢者の転倒は多くが自宅で起こります。

- ▶段差がある場所：階段などの大きな段差で踏み外す。敷居などの小さな段差に気付かずつまづく。
- ▶物が散らかっている場所：床に放置した新聞、雑誌で滑る。電気コードに引っかかる。
- ▶暗い場所：加齢などにより視力が低下したり、視野が狭まったりしたことで、転倒のリスクが高まる。
- ▶濡れている場所：風呂などで滑る。

#### ●内的要因

- ▶加齢による心身の機能低下：筋力の低下、歩行障害、視力・聴力の低下など
- ▶病気：持病などによる体調不良
- ▶服薬（副作用）：眠気やふらつきなど

### 転倒を予防しましょう

#### ●自宅の環境を見直す

慣れた環境ほど油断しがちになります。床に物を置かない、明るい照明に替えるなど、日頃から整理整頓を心掛け、危険な場所がないか確認をしておきましょう。

#### ●体調を整える

体調不良は転倒につながりやすいため、日頃からかかりつけ医に心身の状態を相談することが大切です。

#### ●運動する

シルバーリハビリ体操など、無理のない範囲で体のバランスを保ち、筋力を維持するための運動を行いましょう。