



2024年

保健便り

12月号



冬場に多い転倒

冬になり寒くなると厚着になるため動きにくく、寒さで筋肉が思うように動かなくなるため、思わぬ転倒が増える季節です。転倒は骨折して寝たきりのきっかけになることもあり、「転んで痛い」では済まない場合もあります。

靴下を履くときによりかかったり座ったりしないと難しいことはないですか？筋力低下やふらつきがあると転倒のリスクがさらに高くなります。

転ばないために日頃から予防をしましょう。

家の中で（高齢者の転倒の7割は家の中でおきています）

- ① 敷居や小さい段差はスロープ等を設置し段差をなくしましょう。
- ② 電気コードをまたがなくていいように家電を配置しましょう。
- ③ 厚手の靴下は足裏の感覚が鈍くなるため注意が必要です。
- ④ マットは縁につまづくことがあるので出来るだけ敷かないようにしましょう。
- ⑤ 階段や浴室、トイレなどには手すりを付けましょう。
- ⑥ センサー付きの照明など夜間のトイレ対策をしましょう。
- ⑦ 床に新聞やビニール袋などが置いてあると踏むと滑って危険です。

外出時に

- ① ふらついた時のためにも両手が自由になるように、外出時はリュックや肩掛けバックなどで出かけましょう。
- ② 横断歩道を渡るときはギリギリで渡らず、焦らずゆとりをもって渡りましょう。
- ③ 雨の日はスーパーなどの床も濡れているため滑りやすくなっています。また、マンホールやグレーチング、横断歩道の白線は濡れていると滑りやすいので注意しましょう。
- ④ 人ごみはぶつかったり、つまずいたり転倒のリスクが高くなります。

筋力が低下すると脚が上がりにくくなり、転倒に繋がります。日頃からウォーキングやスクワットなどで脚の筋力をつけ、歩行時には脚を上げることを意識しましょう。

また、転倒したときに大けがにならないために日頃からストレッチを行い、体幹や股関節周囲などの柔軟性を保ちましょう。

歩きながら振り向く、カバンから財布を取り出すなど「ながら」は意識が分散するので危険です。一度にすることは1つだけを心掛けましょう。