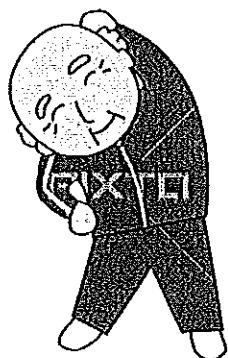


秋も深まり、すごしやすい季節になりました。しっかりとした食事と適度な運動を心がけ、冬を乗り越える体力をつけていきましょう。今月は転倒予防についてお伝えします。



10月10日は転倒予防の日！

10月10日は転(10・テン)倒(10・トウ)で転倒予防の日とされています。いくつになっても住みなれた所で、はつらつと自分らしく人生を楽しむためにも転ばない体づくりが重要です。

転倒は毎日の習慣とも大きく関わっています。転倒を予防する生活習を身につけましょう。

1. こまめにからだを動かそう

日常生活での家事や、外出、通勤なども含めて運動ととらえれば、特別な設備や用具、時間が無くても続けることができます。まずはこまめに動くことで転倒を予防していきましょう。

2. 日光を浴びて散歩しよう

屋外で活動する際、日光を浴びると皮膚でビタミンDが作られます。ビタミンDには骨を丈夫にする作用があり、最近の研究で、筋肉や神経を活性化する働きがあることもわかってきました。天気の良い日は屋外でのウォーキングなどいかがでしょうか。

3. 無理なく楽しくエクササイズを続けよう

ストレッチ、筋力強化運動、リズム体操など、いろいろな運動がありますが、無理なく自然に楽しめる「マイ・エクササイズ」を見つけて、体の柔軟性を保ち筋肉を落とさないようにしましょう。

4. 足の裏の感性を磨こう

人間は足の裏で床や地面の材質、凹凸、傾斜の変化などを感知して、足の動きや姿勢を調節しながら歩いています。足裏の感性を磨き足指の力を鍛えるために、足にあった靴を履いたり、足指のトレーニングをすることも効果的です。(トレーニングについては裏面参照)

5. こまめに水を飲もう

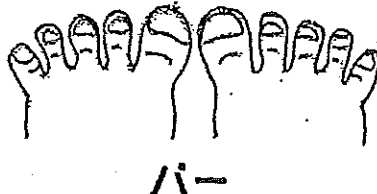
人間の体の6割は水分です。水分が不足すると熱中症はもとよりからだに変調をきたしやすく、結果転びやすい状態を生み出します。喉が渇く前にこまめに水分を摂る習慣を身につけましょう。

足指のトレーニング・足指ジャンケン

足指の動きが鈍くなると、結果として歩行の質が低下します。
 下肢の筋肉を保つと共に足指の把握力を鍛え、足裏の感性を磨くことが大切です。



ゲー



パー



片足ゲー・片足パー



チョキ



チョキ



片足パー・片足ゲー

※注意：やりすぎると足がつかることがありますので、無理せずに。
 チョキのできない人は手の指の助けを借りてやってみましょう。

内閣府の調査で、「75歳以上の高齢者の約1割が一年以内に自宅内で転倒している」ことがわかっています。

この機会に、自宅内に段差やマット、コンセント等で転びやすいところはないか点検されてみてはいかがでしょうか？

以下は「転倒予防のいろはカルタ」日本看護協会出版会より抜粋しています。
 心当たりはありませんか？

- ☆ 廊下にも 足下(あしもと) 照らす電気つけ
- ☆ 部屋の中 すっきり片付け つまずき予防
- ☆ 畳でも すべる つまずく 危険がひそむ
- ☆ お風呂場は すべるところの代名詞 注意ひとつで良い加減
- ☆ ふとんでも つまずく人って 多いのよ
- ☆ エコなれど 階段灯は 番外さ
- ☆ ゆるゆるスリッパ 危険度アップ
- ☆ めくれている 敷物あふない 転ぶもと

