

ご注意ください!

# 自宅での転倒

適度な運動と転倒予防に取り組みましょう

「敷居につまずく」「尻もちをつく」「こんなヒヤッとした経験はありませんか?」年齢を重ねると、自分が思っている以上に身体機能が低下しているため、ちょっとしたことで転倒しやすくなります。

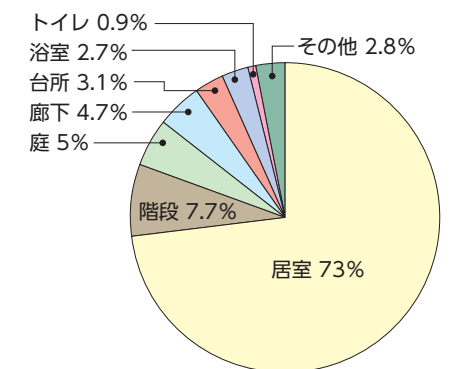
## 転倒の原因はさまざま

- ❶筋力、全身持久力の低下  
▽足が上がりにくく、つまづきやすくなる。関節の動きが悪くなる。
- ❷バランスをとる能力の低下  
▽つまづいた時にとっさに出た足が出づらくなる。ふらついてバランスがとれなくなる。
- ❸視力、聴力の低下  
▽段差などが見えにくくなる。

周囲の音が聞こえにくくなる。  
❹体調や飲み薬、時間帯(夜間)による影響  
▽睡眠導入剤やアレルギー薬の服薬による眠気。低血圧によるふらつき。  
以上のように転倒の原因はさまざまです。普段から適度な運動と、日常生活で転倒予防に取り組むことが大切です。

## 高齢者の事故発生場所「居室」が第1位

「火災と日常生活事故のデータからみる高齢者の実態」(平成25年度東京消防庁・下図参照)によると転倒などにより、病院に運ばれた高齢者の事故発生場所別では「居室」が7割以上を占めています。最も身近で安心できる空間が、最も危険度が高いといえます。



## 自宅での転倒予防策

□電気器具のコンセントやコードの整理整頓 壁に寄せる、テープなどで固定する。

- こたつ布団の整理 こたつから出た後は、こたつ布団を広げた状態にしないでコンパクトにまとめる。
- 床に置いてある物の整理整頓 新聞や脱いだ服は整理し、なるべく端に寄せる。
- マットやカーペットの固定 マットの端がめくれないうようにテープで固定したり、滑り止めマットを使う。
- 1、2階くらいの室内段差 段差部分に色テープを貼り、分かりやすいようにする。
- 照明不良(足元が暗くて見えない) 足を照らす自動点灯の照明などを設置する(自動点灯照明はホームセンターなどで購入できます)。

## 自宅でできる簡単な運動

転倒によりけがをすると回復に時間がかかり、寝たきりになり、入浴やトイレ、着替えなど身の回りのことに介助が必要になる場合があります。転倒を予防するためにも片足立ちやスクワットなど自分に合った運動を行い、身体づくりを行いましょう。



片足立ち  
右足立ちで1分間、左足立ちで1分間を朝・昼・夜の3回繰り返す。  
【注意点】①両目を開ける。②転倒しないよう机や椅子など、つかまる物のある場所で行う。③バランスが悪い場合は椅子などに軽く手を置く。



スクワット  
①椅子の背もたれを持ち、足を肩幅程度に開く。②背もたれを持ったまましゃがみ込むように腰を落とす。③ゆっくり体を起こす。②~③の動作を5~6回、1日3回繰り返す。  
【注意点】しゃがみ込む際は、膝がつま先より前にならないように行う。

## 一人で抱えていませんか? 大切な家族を失った悲しみ

大切な家族を失った強い悲しみを「悲嘆」といいます。「悲嘆」は家族を失うつらい出来事に対する自然な反応であり、病気ではありません。

しかし、1年程度経過しても「気が晴れない」「引きこもりがちで仕事ができない」「前向きになれない」などの状態が続いている場合、その状態を「複雑性悲嘆」といい、専門的なケアが必要かもしれません。複雑性悲嘆に関連した問題の回復を支援するため、県精神保

健福祉センターでは個別相談のほか、集団認知行動療法プログラムを実施しています。プログラムは精神科医や臨床心理士など専門のスタッフが対応し、少人数のグループで行いますので、安心してご参加ください。

■個別相談(要予約)  
月~金曜日 9時~16時30分  
※秘密は保護します。  
■回復のためのサポートプログラム(集団認知行動療法) 隔週土曜日開催で、全5回のプログラムです。詳しくはお問い合わせ

わせください。  
▽対象 自然災害、自死、犯罪事故、疾患などで家族や大切な人を亡くし、強い悲しみを常に感じるなどの状況が続いている  
①死別後1年以上経過している ②身体疾患や精神的問題で通院している場合、主治医から参加の承認が得られている ③全てのプログラムに参加が可能  
▽会場 県精神保健福祉センター(盛岡市本町通3-19-1)  
■申し込み、問い合わせ 県精神保健福祉センター ☎019-629-9617(受付9時~16時30分、土・日・祝日、年末年始を除く)

## こころの健康づくり講演会

### ぐっすり朝まで眠れる術、教えます

睡眠やこころの健康に関心のある方を対象に「こころの健康づくり講演会」を開催します。参加無料でどなたでも参加できます。

- 日時 2月28日(日) 13時30分~15時10分
- 場所 総合センター2階「大集会室」
- 演題 眠りに関する基礎知識、睡眠障害と対処方法について ~ぐっすり朝まで眠れる術、教えます~
- 講師 岩手医科大学 睡眠医療科 細川敬輔 助教
- 申込み 2月25日(木)までに、電話などで健康福祉課へお申し込みください。

## ぼく 虫歯ゼロ わたし

1月13日の幼児歯科健康診査で虫歯がなかったお友達です。



下道 昊汰くん (3歳・小苗代)



下天 廣 椿ちゃん (6歳・四日市)



目時 菜緒ちゃん (3歳・吉ヶ沢)



川向 祐生くん (3歳・田子)



村中 尚仁くん (3歳・四日市)



沢口 大悟くん (3歳・田子)



久保 翔くん (3歳・浦子内)



前野 心音ちゃん (3歳・小苗代)



滝又 遥馬くん (3歳・名前端)



赤眞 下 龍桜くん (3歳・茶屋場)