

転ばない体づくり

日頃から下のような体操をすることで転ばない体をつくりましょう。

ゆっくり大きく 最初は5秒程度から(なれたら10秒くらい)数回行います。

その1 足の指の曲げのばし
グーパー運動 **10回程度**

グー(5~10秒程度) パー(5~10秒程度)

その2 足首の曲げのばし **10回程度**

曲げる のばす

足の体操

朝、起き上がる前などに足の運動を行ってみましょう。

首や体の体操

お腹に力を入れることを意識しながら取り組んでみましょう。

1 **5から10回**

ゆっくりと息を吐きながら 深く大きく息を吸いながら

おなかを見るようにしながら背中を丸くします。胸を張りながら体を上に伸ばします。

2 **無理のないように**

イスに腰掛け、丸めた新聞紙や棒などを肩幅程度に持って、手のひらを前に向けるように持ったら③④へ。

3 **5から10回**

体の横をのばすように。

4 **5から10回**

両手を肩まで上げて、手をのばしたまま体を回します。

支える力をつける体操

片足で体を支える足の力をつけましょう。

左右のつま先をまっすぐ前に向けて立ちます。机やイスなど安定したものに手をおいて、反対側の足をゆっくり横に広げます。おろす時もゆっくりとおろします。

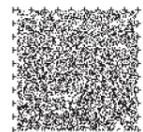
ゆっくり

左右10回程度

体操のポイント・注意事項

ひとつの動作を5~10秒くらいかけて**ゆっくり、大きく**行います。
マイペースで**無理のないよう**続けてください。

紹介した体操のほかにも、久留米市で作成した「**こげんよか体操**」も転倒予防に効果があります。



久留米市では、「事故やけがは偶然におきるのではなく予防できる」という考えのもと、地域のみなさんと一緒に「セーフコミュニティ」に取り組んでいます。

久留米市健康福祉部長寿支援課・セーフコミュニティ高齢者の安全対策委員会
〒830-8520 久留米市城南町15-3 TEL:0942-30-9184 FAX:0942-36-6845

みんなで実践!



みんなで取り組む安全安心のまちづくり
セーフコミュニティ 国際認証都市 久留米市

転倒予防



なぜ、転倒予防が必要?

久留米市が平成29年に行った、セーフコミュニティに関する実態調査によれば、高齢者のけがの半数以上が転倒によるものであることが分かりました。

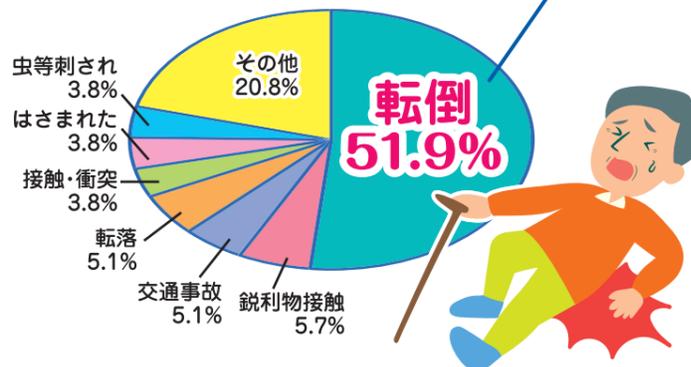
高齢者の転倒は要介護状態の原因になりやすく、その後の日常生活に大きな影響を与えるおそれがあります。転倒を予防するためには、「**転ばない住環境づくり**」と「**転ばない体づくり**」の実践が必要です。

高齢者のけがなどの状況

1, 2, 3は平成29年度久留米市のセーフコミュニティに関する実態調査結果より
4は平成28年度久留米市高齢者実態調査結果より

けがの半数以上は転倒によるもの

1. 高齢者のけがの原因



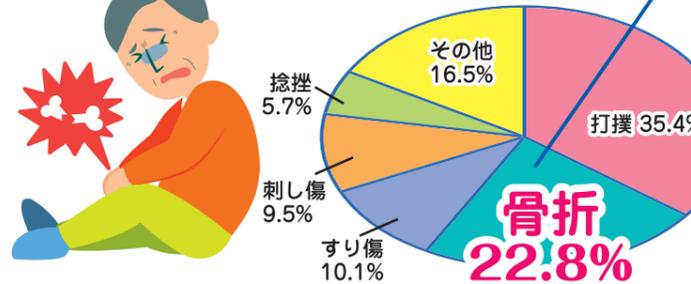
高齢者の転倒の約5割が自宅で発生

3. 高齢者が転倒した場所

1位 自宅	53.8%
2位 道路・歩道	18.4%
3位 農地	8.2%
4位 商業施設	3.2%

転倒した約4人に1人が骨折

2. 転倒した高齢者のけがの状況



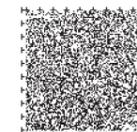
介護・介助が必要になった原因のうち、骨折や転倒は1番目

4. 高齢者が介護・介助が必要になった原因

1位 骨折・転倒	20.8%
2位 高齢による衰弱	17.1%
3位 心臓病	14.4%
4位 脳卒中(脳出血・脳梗塞等)	13.6%

転倒の原因は?

転倒の原因には、自宅の段差などの**環境上の原因**によるものと、脚力の低下やバランス感覚のおとろえなどの**身体機能の低下**によるものが考えられます。これらの原因を改善することが、転倒予防につながります。



Uni-Voice

転ばない 住環境づくり

転倒の原因は、
自宅でも意外と身近なところに
あります。

日常生活では、床の状況や障害物などが転倒につながるケースが少なくありません。これらの要因を改善することが転倒予防に役立ちます。

皆さんの自宅の中をチェックしてみてください！

☑ 寝室

ベッドや布団から
起き上がる時は、
しっかり体を支え
ましょう。



☑ 自宅内の段差

部屋の入口や部屋と部屋の
境などの段差には目立つ色
のテープ等を貼るなどして、
段差を認識しやすくしま
しょう。



☑ 電気製品のコード

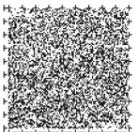
室内の電気製品のコード
類はまとめて壁際に寄せ
たり、テープなどで固定し
ましょう。



☑ 室内のじゅうたん等

じゅうたんなどの端はしっ
かり固定して、つまづかない
ようにしましょう。

1センチ程度の
段差も要注意



☑ 床においた新聞や雑誌等

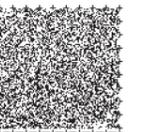
新聞やビニール袋など床
にはものをおかないよう
にしましょう。



床にあると
すべりやすい

☑ その他(日常生活動作)

重いものは高いところ
におかないようにしましょう。



☑ 浴室

久留米市民のうち平成26年～平成28年の3年間で
自宅のお風呂で亡くなった方… **84人**

そのうち… **9割が高齢者**

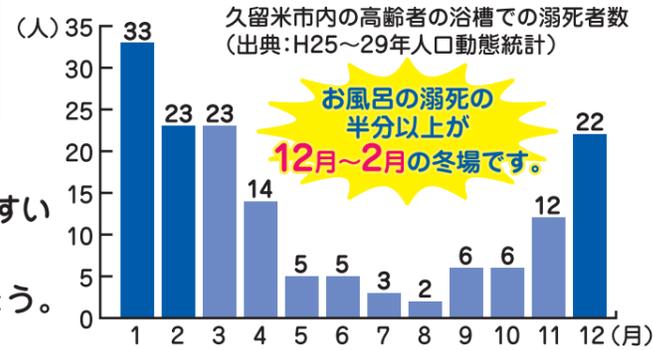


浴室はすべりやすく、転倒事故が起こりやすい
ところです。
手すりやすべり止めの設置を検討しましょう。



どうして冬のお風呂が危険なの？

「**血圧の急激な変動**」と関係しています。



溺死予防の合言葉

- お お湯の温度は41℃(以下)
- ふ 冬場は浴室暖めて
- ろ 60(歳)過ぎたら要注意
- は 入る前には一声かけて
- た 立ち上がる時はゆっくりと
- の のぼせる前に上がりましょう
- し 食事の後は時間を空けて
- い いい体調(気分)か確認を