

高齢者の相談おまかせください

介護サービスを利用したいが、どうしたらよいか分からない。

訪問販売の被害にあっってしまった。どうしたらよいのか？

一人暮らしでお金の管理など不安があり心配だ。

介護に疲れて大きな声で怒ってしまった。

認知症の父親が徘徊したり火の不始末で目が離せない。どこへ相談すればよいのか？

こんな困りごとはありませんか？

母が自宅で転倒した。家事や入浴などができずに困っている。どうしたらよいのか？

お住まいの住所で担当が分かれています

国道309号より西側にお住まいの方は**徳洲会**へご相談ください。

国道309号より東側にお住まいの方は**社協**へご相談ください。

天美北	河合	若林	西野々
天美西	三宅西	三宅中	上田
天美東	田井城	三宅東	西大塚
天美南	高見の里	別所	柴垣
天美我堂	新堂5	大堀	新堂1~4
北新町	岡7	小川	立部
東新町	丹南1	阿保	岡1~6
南新町		松ヶ丘	丹南2~6
		一津屋	

松原市地域包括支援センター 徳洲会
天美東7丁目103番地
TEL.072-334-3439 FAX.072-334-3454

松原市地域包括支援センター 社会福祉協議会
阿保1丁目1番1号 松原市役所東別館1階
TEL.072-349-2112 FAX.072-335-1294

この冊子は環境に配慮し植物性インキを使用しています。 (株)現代けんこう出版 無断転載・複製を禁じます。

今日からはじめる 転倒予防 健康づくり と 住環境づくり

転倒予防は足の筋力の向上と住環境の整備から

転倒から骨折し、寝たきりの生活が続くことは、介護が必要となる直接の原因になります。いつまでも自分らしい生活を送るためには、足腰の筋力アップと転びにくい環境を整備し、転倒を防ぐことが大切です。

大阪初！セーフコミュニティ国際認証都市まつばら 『みんなでつくる安心・安全なまちづくり』

住環境づくり 家の造りを見直して危険を減らそう

住み慣れた自宅は安全だと思いがちですが、本人が自覚しているよりも脚が衰えているとわずか1~2cmの段差でもつまずく原因になります。転倒しやすい場所をなくしたり、事故の起こりやすいところを把握して住宅内で起こる転倒やけがを予防しましょう。

段差を小さくする踏み台を設置。手すりを設置。

階段にすべり止めと手すりを付ける。

冬場の寒さ対策を考える。

手すりを設置。

浴槽の中にすべり止めマットを設置。

ココが危険！ 深夜のトイレなどで、十分に目覚めていないまま暗闇を移動することは危険です。

ココが危険！ ちょっとした段差をなくす。1~2cmの小さな段差こそ気をつけるようにしましょう。

雑誌や新聞などを散らかしたままにしない。

ココが危険！ こたつの布団のへりは固定できないので、つまずかないように意識しましょう。

じゅうたんのへりを固定する。

肩より高い所に物を置かない。物を取る時転倒しやすくなります。

電気コードはテープなどで固定しておく。

足下照明を設置。

寝床から届く位置に照明を設置。(トイレまでの通路に照明を取りつける)

転倒しやすい場所のキーワードは

【ぬ・か・づけ】

ぬ … ぬれた場所

か … 階段

づけ … 片づけていない部屋

入浴事故を予防する

お風呂は、急激な血圧の低下による意識障害や脳卒中、心筋梗塞が起こる危険性もあります。入浴中の事故にも注意しましょう。

入浴するときの注意点

- ・低めの湯温(39~41度)で入浴し、長湯をしない。
- ・部屋との温度差が大きにならないように、脱衣所や浴室を温めてから入浴する。(冬は特に注意)
- ・食事直後や深夜には入浴しない。
- ・高血圧や心肺に慢性疾患を持つ方は、半身浴が望ましい。

介護保険のサービスも利用できます

介護保険では、身体状況に応じた住宅改修や福祉用具の購入・貸与サービスを提供しています。要介護等の認定を受けて介護保険を利用することで費用の自己負担を軽減できます。詳しくは、市役所高齢介護課におたずねください。

高齢期こそ必要な^{あし}脚の筋力トレーニング

歩くために必要な脚の筋力トレーニング方法です。
体力や筋力にあわせて毎日少しずつ無理のない範囲で行いましょう。

※いすをサポートとして使いましょう。

- ※ 回数はいくらでも目安です。体力や体の状態にあわせて回数を設定してください。
- ※ 動作は4秒が基準です。4秒かけてゆっくり行い、4秒かけてゆっくり戻しましょう。
- ※ 息を止めたり、力んだりしないようにしましょう。

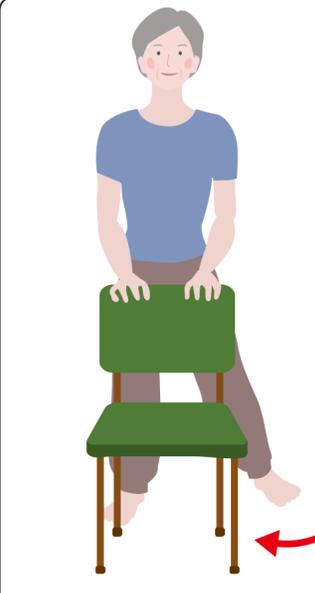
1 かかと上げ



1セット 10回

軽く脚を開いてかかとをぐっと上げる。

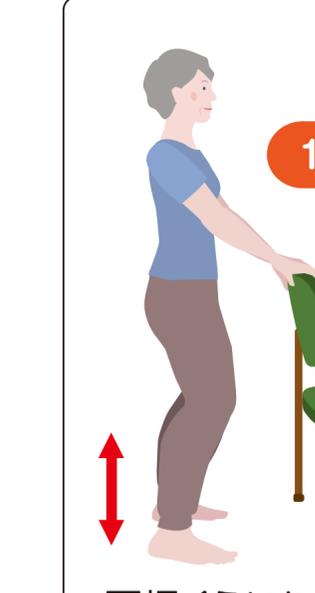
2 脚の横上げ



左右 10回ずつ

ゆっくりと片足を横(外側)に上げる。この時、つま先・膝は正面に向けましょう。

3 スクワット



1セット 10回

肩幅くらいに脚を広げ、ゆっくり膝を曲げ(45~60度)ゆっくり元に戻す。

ひざの痛みを予防・改善するための^{あし}脚上げ運動

膝の痛みは、適切な運動で予防改善が期待できます。痛いからといって、動かないとますます悪化してしまうこともあります。膝のまわりの筋肉を鍛えると、次の3つの効果により膝の痛みを軽減させることができます。

- ① 筋肉が鍛えられることで膝関節が安定し、膝への負担が減る
- ② 軟骨細胞が活性化し、すり減りにくくなる
- ③ 体重が減ることで膝への負担が減る

※膝の痛みが強い方、膝に腫れがある方、膝が大きく変形している方、調子の優れない方は、運動をしてはいけません。膝の痛みで医師の治療を受けている方は、運動を行う前に医師に相談しましょう。

1 脚上げ・いすに座って



左右 5~10回ずつ

これで10秒キープ

背筋を伸ばしていすに座る。足首の角度を直角にしたまま、ゆっくりと床から持ち上げる。

2 脚上げ・床に横になって



左右 5~10回ずつ

これで10秒キープ

片方の膝を伸ばし、足首の角度を直角にしたまま、ゆっくりと床から持ち上げる。

3 脚上げ・床に横になって(横向き)



左右 5~10回ずつ

これで10秒キープ

10cmくらい
体を上側の手と下側の脚で安定させる。下側の脚は少し曲げる。足首を直角にしたまま床から持ち上げる。

ワンポイントアドバイス 転倒予防のためには骨を鍛えることも大切です。

① ビタミンD₃を豊富に含む食品を摂取する。

◎ サバ、イワシ、シャケ



② 日光を浴びる。

