



Inclusive support

地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター（玉造保健センター内）

☎0299-55-0114

いつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していただけるよう、高齢者やご家族の皆さんを、医療・保険・介護および福祉など、さまざまな方面から総合的に支援します。

高齢者の転倒予防

高齢になればなるほど、だんだんと足腰が弱くなり、転倒してしまう危険性が増加します。

皆さんもどこかで「転倒予防」という言葉を耳にしたことがあるのではないのでしょうか。では、なぜ「転倒予防」が大事なのでしょう…

それは転倒による骨折が原因で「寝たきり」になってしまう方が多いからです。寝たきりになってしまう原因の10%～15%程は、転倒による骨折とも言われています。若いときの骨折は治りも早く、寝たきりになることはほとんどありませんが、高齢者の骨折は治るまでに時間を要したり、筋力が著しく衰えてしまう場合があるからです。

では、転倒予防のためには何をすれば良いのでしょうか。まず思い浮かぶのは足腰の筋肉を衰えないようにすることではないのでしょうか。これはとても重要なことです。それ以外にも、関節の動かせる範囲や注意力、複数の作業を同時に行う能力などを衰えないようにすることも重要です。歩いているときに誰かと話をしている、返答を考える際に立ち止まってしまう方は要注意です。

この場合、複数の作業を同時に行う能力の低下が疑われます。普段何気なく行っている「歩く」という動作は、非常に多くの作業を同時に行っている運動です。この能力を鍛えることも、転倒予防に効果的です。

今回は、複数の作業を同時に行う能力を鍛える「二重課題トレーニング」をご紹介します。歩きながら別のことを考えることで2つ以上の作業を行います。例えば「歩きながら野菜の名前をできるだけ多く挙げる」「歩きながら計算をする」などです。できるだけ立ち止まらず、歩く速さも普段と同じ速さで行えると良いでしょう。

日常生活の中で簡単に取り入れることができますので、興味のある方はお試しください。

キャベツ、白菜、
きゅうり、トマト、
しいたけ…



$100 - 7 = 93$
 $93 - 7 = 86$
 $86 - 7 = \dots$

発売期間●10月1日(月)～10月23日(火)

ハロウィンジャンボ 5億円

1等前後賞合わせて5億円
(1等3億円/前後賞各1億円)

ハロウィンには
当てるジャンボな
高笑い!!

10月1日(月)
2種類
同時発売!
各1枚300円

ハロウィンジャンボ 5千万円

1等前後賞合わせて5千万円
(1等3千万円/前後賞各1千万円)

★この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。

宝くじに関するお問い合わせ / 03-3535-9033[みずほ銀行] 公益財団法人 茨城県市町村振興協会