



地域包括支援センターだより

【問合先】桂川町地域包括支援センター（桂川町総合福祉センター内） ☎65・4401

自宅で転ばない環境作り 高齢者の転倒の7割が自宅で発生しています

転倒による骨折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恐れがあります。転倒を予防するためには、転ばない環境づくりが必要です。

○ 寒くなってくると…

ホットカーペットや毛足の長い絨毯^{じゅうたん}などを敷いたり、ファンヒーターやこたつなどの暖房機器を置いたりする。

⇒ カーペットの端、コンセントのコード等でつまづいて転んでしまうことが増える！



対策方法

- ・電源のコードが通り道に来ないようにする
- ・絨毯^{じゅうたん}やマットは毛足の短いもの等、つまづきにくいものを選ぶ。
- ・カーペットなどの敷物は、めくれないようにテープで固定する
- ・床や階段に物を置かない
- ・スリッパは、靴型のものやすべりにくいものを選ぶ

フレイルとは？

「加齢に伴って心身が衰え、社会とのつながりが減少した状態」を指します。

フレイルについて知ろう！Q&A

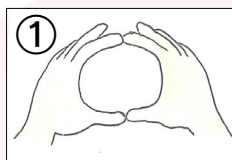


Q. フレイルになっていないか心配です。自分で出来る確認方法はありますか？

A. 指輪つかテストで、**筋肉が減少した状態** = **サルコペニア**の危険度が分かります。



サルコペニアテスト
やってみよう、

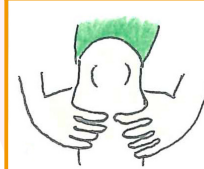


① 両手の親指と人差し指で輪つかを作る



② 利き足とは反対のふくらはぎの一番太い部分を、力を入れずに囲む

◎ 囲めない



○ ちょうど囲める



△ すき間ができる



低

サルコペニアの危険度

高

△すき間ができる方…あなたは筋肉量が減っているかも！

筋肉を使うことが大切です。日常生活や運動で適度に体を動かそう！

脳トレ ～漢字パズル：熟語編～

【例】斗 王 米 里 → 料理

① 会 糸 一 木 →

② 立 里 言 舌 →

③ 女 女 市 未 →

④ 白 糸 羽 東 →

⑤ 日 十 言 寺 →

いくつ解きましたか？ 答えは次号に掲載予定です。 お楽しみに♪

〈ひまわりの里では様々な介護予防教室を実施しています〉

どんな教室に参加したらいいか…どんな教室があるのか…参加したい等ございましたら、ひまわりの里までご連絡ください

【問合先】高齢者・女性係 ☎65・0001