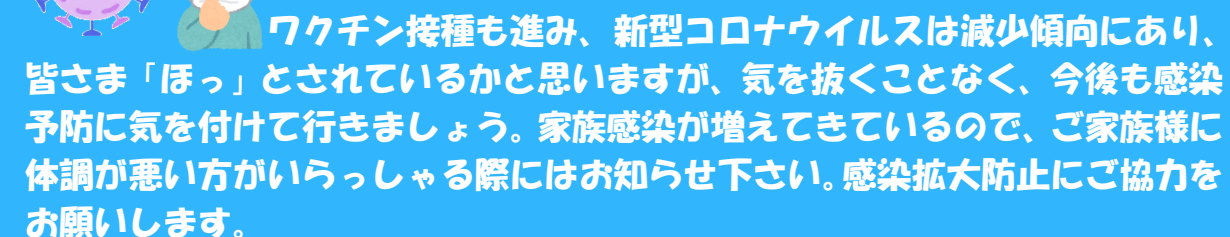
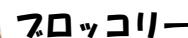


2017 (MBA-1)



10月10日は「転倒予防の日」

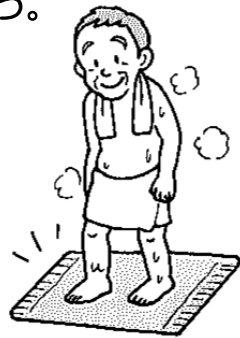
🏠🏠🏠🏠🏠 自宅での転倒事故に注意しましょう 🏠🏠🏠🏠🏠

高齢者の転倒事故の約50%は、自宅で起きています。特に次のような場所での転倒事故が多いため、日ごろから注意しましょう。

参考：「消費者帳公表資料（2020年10月8日）」

浴室・脱衣所

床がぬれて滑りやすくなっていたり、服を脱ぎ着するときにバランスを崩しやすいため、「床にマットを敷く」「座って脱ぎ着する」など、転倒しにくい工夫をしましょう。



庭・駐車場

庭や駐車場で作業をするときは無理せず、踏み台は安定したものを使い、必要に応じて家族や友人などに頼るようにしましょう。

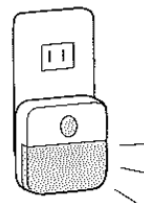


ベッド・布団

起きた直後は足に力が入らないこともあるため、少し足の運動をしてから立ち上がったたり、「足元灯」を設置して足元を見えやすくなるなどの工夫をしましょう。

今は便利な足元等が販売されています

コンセントに差し込むだけのタイプや、電池式の床に置くタイプなど、安価で購入できます。



〇〇〇日ごろからできる転倒予防〇〇〇

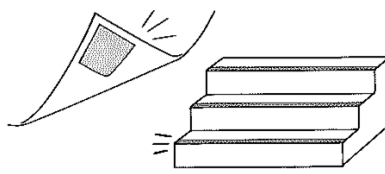
適度な運動をする

運動を毎日行い、体の機能低下を防ぎましょう。特に、足の運動をするとよいでしょう。



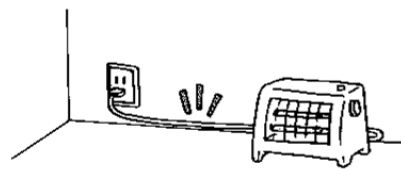
手すり、滑り止めを使う

段差、階段ベッドのそばの手すりを設置し、活用しましょう。また、さまざまな滑り止めシートを使って予防しましょう。



床に物を置かない

電気製品のコードが同線妨げないようにしましょう。また、洗濯もの、新聞紙や雑誌など、床に物を置かないようにしましょう。



認知症予防のためにも運動を！

心と体は密接に結びついています。

身体機能の低下は抑うつ傾向や認知機能の低下なども引き起こし精神の健康も損なってしまいます。

そこから認知症そのものの進行も引き起こしかねません。

運動は全身の血流を改善します。有酸素運動で取り入れた酸素が体の隅々をめぐり、有酸素運動としてのウォーキングや体操、筋力向上を目指した筋肉トレーニング、関節の動きや改善や柔軟性を高めるストレッチ、ボール等を使った運動などがあります。



認知症の進行抑制、予防を重視した運動療法として、2つのことを同時に行う「マルチタスク」に注目し、頭を使う作業と体を動かす動作を組み合わせる運動があります。



指先運動など

$$\begin{array}{l} 3+6=\square \\ 4-5=\triangle \\ 10\div 2=\bigcirc \\ 5\times 2=\bigcirc \end{array}$$

認知症
予防

おうちではなかなか運動できない方は、

デイケアで運動ががんばりましょう！！

運動する際は水分を小まめに摂って頂き、体調に合わせて運動量も調整してください。

どんな運動をしたら良いかはいつでもリハビリスタッフにお尋ねください。

作業療法士 朱宮 奈都子

