

# 冬期間は足元が滑りやすくなります 転倒に注意しましょう！

## ●65歳以上の方は転倒すると骨折しやすくなります！

- ・1年間に65歳以上の5人に1人が転倒しています。
- ・転倒して救急車で運ばれた65歳以上の約半数は骨折をしています。
- ・寝たきりの原因の第4位は転倒・骨折によるものです。

## ●質問内容に当てはまる場合には○をつけてみてください。○が多いほど転倒する危険性が高くなります。

質問内容	チェック	対応
この1年間に転倒した		歩くことは、全身の7割以上の筋肉が活動するといわれるほど効率の良い全身運動です。また、呼吸機能や循環機能も活性化され、疲れにくい体になります。日頃から歩くことや、筋力・柔軟性を高めておくことが大切です。
横断歩道を青信号の間に渡りきることができない(およそ10秒)		
1km位を続けて歩くことができない		
片足で立ったまま靴下を履くことができない		片足立ちは、バランスだけでなく筋力も必要となります。支えになるところの横で、つかまりながら片足で立つ練習をしましょう。
水でぬれたタオルや雑巾をきつく絞ることができない		握力は、全身の筋力と深い関係があるといわれています。足腰の筋力を落とさないように散歩や体操を取り入れましょう。
日常、サンダルやスリッパをよく使う		スリッパやサンダルなど滑りやすく・脱げやすい履物は避け、歩きやすい靴を選ぶようにしましょう。転倒の多くは居室内のささいなものでつまずき、滑り、ふらついておきていることから、身の回りの整理整頓などに心がけ、転びにくい環境を整えましょう。
家の中でよくつまずいたり、滑ったりする		

### 歩く姿勢

正しい姿勢を意識して歩くことで、お腹や太ももの筋肉が刺激され筋力が保たれます。また、歩く刺激を骨に伝えることにより、強い骨が作られ骨粗鬆症の予防につながります。

