

ふれディ通信



健康寿命を延ばす「日々の暮らし」編
【第17号 令和5年11月発行】

【発行元】

社会福祉法人 鳥取市社会福祉協議会

地域支え合い支援課 ふれあいディサービス担当（矢延・高土居）
〒680-0845 鳥取市富安二丁目 104-2（さざんか会館 1階）
TEL: (0857) 24-3180

今年もあと少しとなりましたね。皆さまいかがお過ごででしょうか。
今回は、前号に引き続き【転倒予防】についてお知らせします。



転倒予防について②

転倒予防は、要介護状態になったり、寝たきりになるのを防ぐために必要です。転倒の原因として、加齢等による「心身要因」と、生活環境等による「環境要因」があります。今回は、「心身要因」として、転倒の危険度チェックを確認していきます。



右の欄に
○はいくつ
付きましたか？

身体機能	1	過去一年間で転んだことがある	いいえ	はい
	2	階段の上り下りに手すりが必要だ	いいえ	はい
	3	1キロメートルを続けて歩けない	いいえ	はい
	4	5秒間片足で立ち続けることができない	いいえ	はい
	5	杖を使っている	いいえ	はい
	6	つま先が上がらず、すり足になりがちだ	いいえ	はい
	7	背中が丸くなってきた	いいえ	はい
	8	膝が痛む	いいえ	はい
	9	目が見えにくい・耳が聞こえにくい	いいえ	はい
	10	めまい・ふらつきがある	いいえ	はい
	11	物忘れが気になる	いいえ	はい
	12	転ばないかと不安になる	いいえ	はい
	13	毎日5種類以上の薬を飲んでいる	いいえ	はい
	14	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	15	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
	16	ほぼ同じ年齢の同姓と比較して歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
その他	右の欄に10個以上○が付いたら要注意です			
	→ 個			

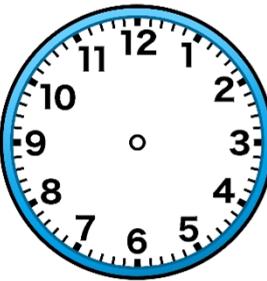
転倒を防ぐことで、行きたいところに自分で行くことができ、日々の暮らしをより心豊かにすることができます。ふみ台昇降左右 10回やラジオ体操など、意識して無理のない運動を心がけ、体力をつけることで転倒を防ぎ、笑顔でお健やかな毎日をお過ごしください。^~

～裏面もご覧ください～

【脳トレ】矢印の示す時間を右に書いてみてね^ ^

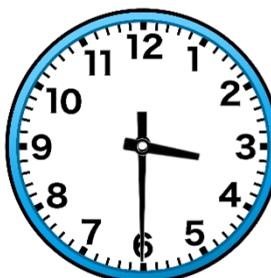
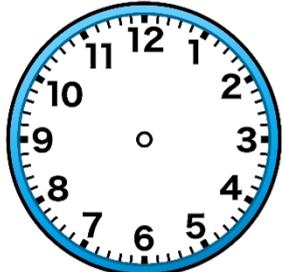


3時間
20分後

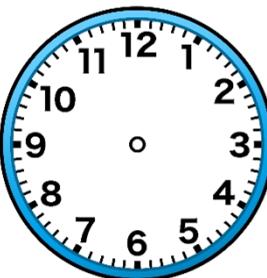


1時間
55分後

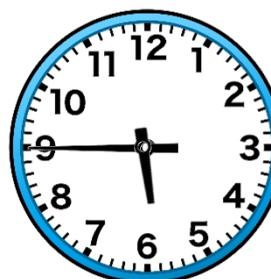
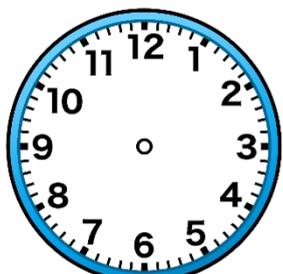
6:15



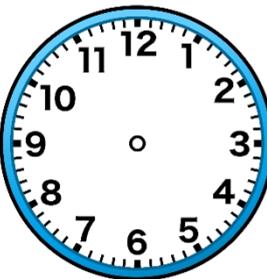
1時間
35分後



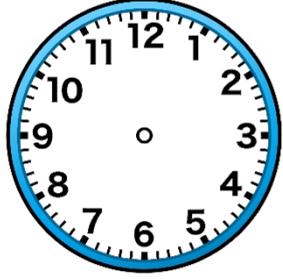
12:40



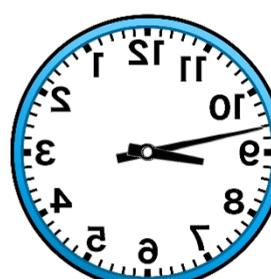
2時間
15分前



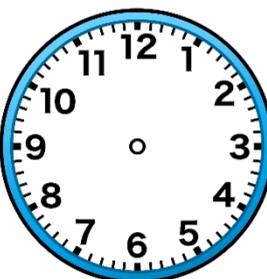
17:35



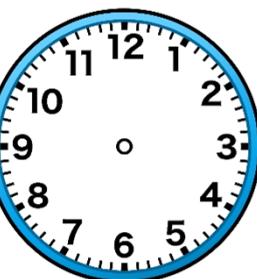
左の鏡時計が示す時間を右に書いてみてね^ ^



→



→



前回の解答

【脳トレ】「見える神経衰弱」です。ペアにならない4つが余ります^ ^

