

ふれデイ通信



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 ふれあいデイサービス担当（^{やのぶ}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しでしょうか。
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。

転倒の危険度チェック

| | | | | |
|------|----|------------------------------------|-----|-----|
| 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 |
| その他 | 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 |

右の欄に
○はいくつ
付きましたか？

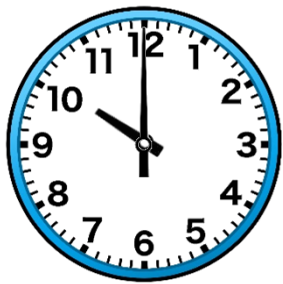
右の欄に10個以上○が付いたら要注意です

個

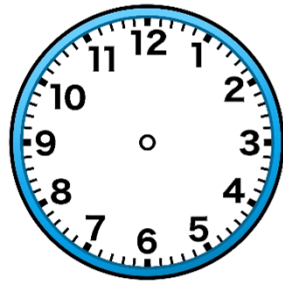
転倒を防ぐことで、行きたいところに自分で行くことができ、日々の暮らしをより心豊かにすることができます。ふみ台昇降左右10回やラジオ体操など、意識して無理のない運動を心がけ、体力をつけることで転倒を防ぎ、笑顔でお健やかな毎日をお過ごしください。^^

～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^^

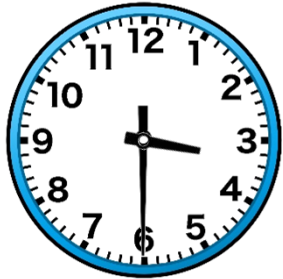
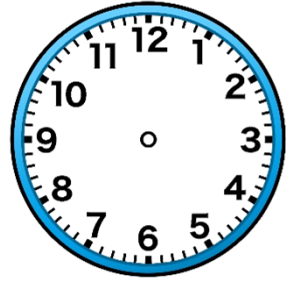


3時間
20分後

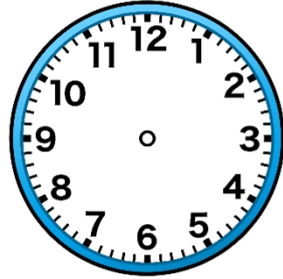


6:15

1時間
55分後

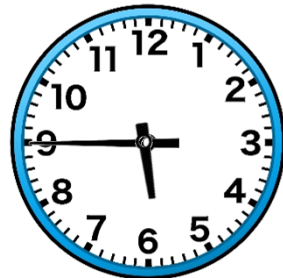
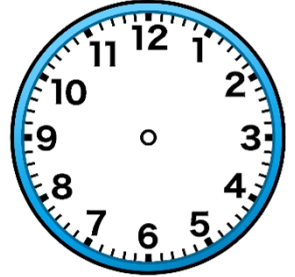


1時間
35分後

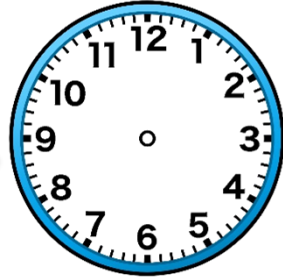


12:40

2時間
45分後

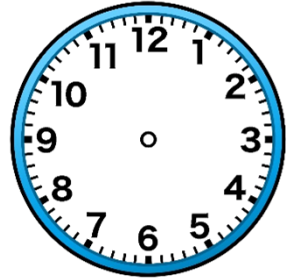


2時間
15分前

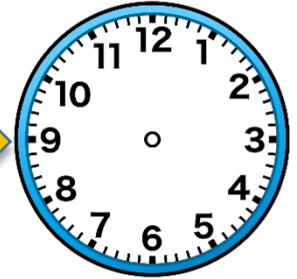
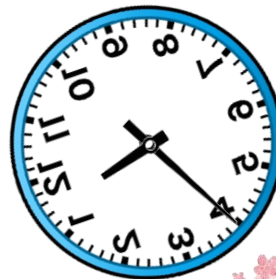
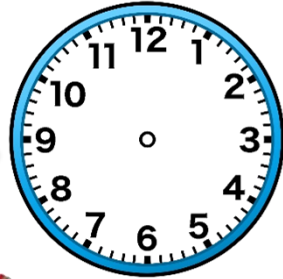
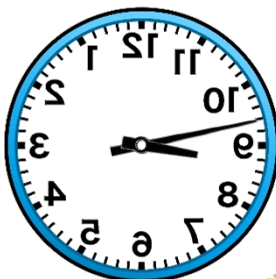


17:35

4時間
35分前



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^^

