



ほのぼの 南部包括だより

第133号 令和3年6月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話 0538-42-7939

みなさん、こんにちは。例年より早く梅雨入りをしましたが、いかがお過ごしですか？さて、6月6日はカエルの日と呼ばれていることを知っていましたか？カエルの鳴き声「ケロ（6）ケロ（6）」の語呂合わせだそうです。

カエルの鳴き声＝雨→雨＝梅雨→梅雨＝ジトジトベタベタ…と少し気持ちが下がりがちになってしまいますが、紫陽花や百合の花でも愛でて、テンション上げて今月も過ごしましょう！

～転ばない・骨折しない暮らし方～

転倒の主な原因は、加齢による体の変化と活動量の低下です。加齢とともに筋力やバランス感覚などの身体機能は低下します。しかも今はコロナ禍…。活動量が低下して、運動不足にもなりやすい。筋肉も脳も使わなければ衰える一方。体を思うように動かせなくなって、今までは何でもなかったところでつまずいて転んでしまうのです。



「平成27年版 高齢社会白書(全体版)」によると、**高齢者が「要介護」となる主な原因は、脳血管疾患(脳卒中)、認知症、高齢による衰弱と続き、骨折・転倒**は全体の12.2%を占め、4番目の多さになっています。

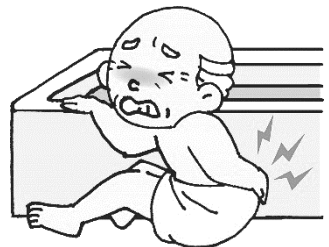
転倒により動けない状態が長く続くと、歩行機能が衰え、「要介護」となる可能性があります。

「平成22年度 高齢者の住宅と生活環境に関する意識調査結果(全体版)」によると、転倒した自宅の場所では「**庭**」が最も多く、室内では「**居間・茶の間・リビング**」の割合が20.5%、次いで「**玄関・ホール・ポーチ**」が17.4%、「**階段**」13.8%、「**寝室**」10.3%、「**廊下**」8.2%、「**浴室**」6.2%の順となっています。高齢者にとっては安全と思われる室内にも危険が潜んでいます。

＼＼転倒を防ぐための対策＼＼

1 段差（玄関、敷居、浴室など）

築年数の長いご自宅などは玄関や浴室、トイレなど室内のあらゆる箇所に「**段差**」があり、通常の人であれば**大したことはない段差が、足腰の筋力が衰えた高齢者にとっては、つまずきを招く大きな「障害物」**になります。

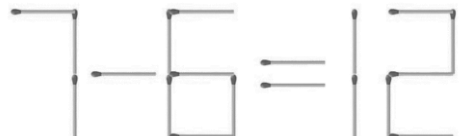


段差でのつまずきをなくすためのポイントは、**・住宅改修で段差を低くする・台を置く・段差を無くす・スロープを設置する**など様々な解消方法があります。

認知症を遠ざける
楽しい頭のストレッチ



マッチ棒を1本動かして正しい式を作りましょう！



2 スリッパ

意外かもしれませんが、転倒の理由で多いのが「スリッパ」を履いている時に起こった転倒です。スリッパは履く時にバランスを崩しやすく、フローリングの床を歩く時に滑りやすいためです。転倒を回避するためには、まずは**スリッパを履かないこと**。足が冷えて寒いから… という理由であれば、**滑り止めの付いた靴下**などで足先を冷やさないようにし、なるべく足の指に力が入るような状態を保って床の上を歩くことで予防できます。

3 電源コード

冬になると多いのがコタツなど暖房器具の**電源コード**に足がひっかかってしまい、転倒してしまうというケース。コタツやTVなどの**電源コードを壁側に寄せておく**とか、出来れば壁に専用の両面テープ付きのプラスチックモールを貼りつけてしまうなど、**足元に電源コードがない環境づくりや配慮**を行ってください。

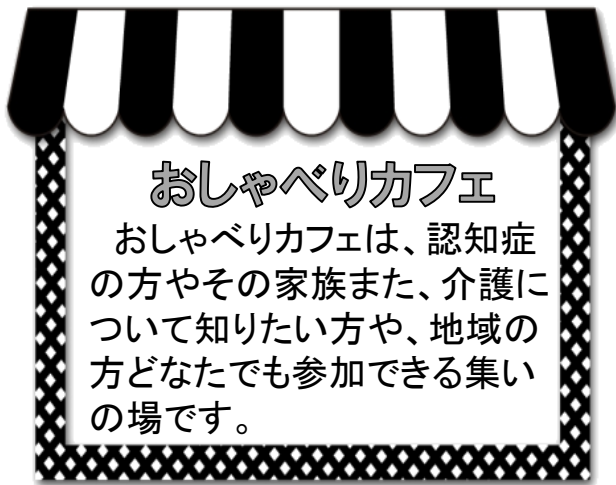


4 キッチンの流し前や浴室前のマット

キッチンの流しの前やトイレ、浴室の前、玄関に引かれているマットもつまずきの原因になります。浴室などどうしてもマットを敷く必要のある場所には、**浴室の滑り止めマット**や**滑り止め付きのマット**を敷いておきましょう。マットの端がめくれ上がってつまずくことやマットの上に乗って滑るなどの事故を回避できます。

5 コタツ布団

コタツの布団などに足が引っ掛かってしまい転倒というケースもあります。できれば暖房器具は、床面積を狭くするコタツではなく**ファンヒーターやエアコン**などを使用し、**足回りにつまずきの対象となるものを置かない**ことが望ましいです。



おしゃべりカフェ

おしゃべりカフェは、認知症の方やその家族また、介護について知りたい方や、地域の方どなたでも参加できる集いの場です。



- ◇お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみましょう！
- ◇介護者同士の交流ができます！
- ◇医療や介護、福祉に関する相談ができます！

6月15日(火) 9時30分から11時30分
高南コミュニティセンター

7月20日(火) 9時30分から11時30分
田原農村総合管理センター



【南部包括からの耳より情報】



地域の皆さんの心のよりどころを目指して **つながり処「結」がOPEN!**

- テレビの番人をしている時間に「結」へ来たら元気がもらえる！
- 「結」へ来たら地域活動のヒントがもらえる！
- 「結」へ来て、自分の健康の秘訣や知識をみんなにお裾分けできる！
- 介護についての不安が「結」に来たら解消された！

直接会場へ
お越しください！

日時 6月28日・7月26日・8月23日
(いずれも月曜日 午前10時から11時半)
会場 袋井南部地域包括支援センター地域交流室
内容 ちょっとだけ体操、お得情報提供、ゲーム他
対象 元気になりたい！元気でいたい！元気を与えたい！
地域を元気にしたい！方なら どなたでも♡

認知症を遠ざける **正解は？**
楽しい脳のストレッチ

