

いっ**ぶ**く福しませんか



石見さくら会居宅介護支援事業所

☎ 0855-95-3262

木々の色づきに秋の深まりを感じる頃となりましたが、皆様、いかがお過ごしでしょうか。あの暑い夏はどこへ行ってしまったのか、肌寒くなりました。インフルエンザも流行しています！気温差も激しく、身体も崩しやすいと思いますので十分お気をつけてお過ごしください。

さて、10月10日は何の日でしょうか？良く聞くのが「目の日」ですよね。目の日もそうですが、実は毎年10月10日は日本転倒予防学会が制定する「転倒予防の日」でもあるのです。

2021年から厚生労働省と消費者庁は、日本転倒予防学会と協力して、「転倒予防の日」を契機に、国民に対する転倒予防の呼びかけを行うことを公表しています。今回は、転倒事故を防ぐ方法などについてお話したいと思います。

転倒にご用心!

今までにこのような経験はありませんか？

石鹸の泡が床に残っていて風呂場の床で転んで、腰を痛めた

浴槽のふちに足を引っかけて転びそうになった

低い段差につまづいて転んで、ケガをした

電気カーベットのコードの部分に足を引っかけて転んだ

実は、転倒事故の約半数が住み慣れた自宅で発生しています!!

転倒事故の発生場所 (一番多い場所 ベスト3)
 1 浴室・脱衣所 2 庭・駐車場 3 ベッド・布団

転倒して骨折が多い箇所

●やってみましょう 転倒リスク評価!

★自身が転倒しやすいかどうかチェックしてみましょう

はい いいえ

過去1年間に転んだことがある	5点	0点
歩く速度が遅くなったと思う	2点	0点
杖を使っている	2点	0点
背中が丸くなってきた	2点	0点
毎日お薬を5種類以上飲んでいる	2点	0点

●合計点が6点以上になると、転倒しやすい状態と考えられます

★椅子からの立ち上がりで足の機能をチェックしてみましょう

●椅子に座り、立ち上がり動作を5回繰り返します。
12秒以内で完了できれば、足の機能が保たれています。



参考文献:日本理学療法士協会
理学療法ハンドブックシリーズ18転倒予防より

上腕の付け根

背骨

手首

足の付け根
(大腿骨近位部)

出典：特定非営利活動法人日本成人病予防協会ホームページより一部引用

【転倒対策・座ったままできる運動】

つま先の上げ下げ

両足を軽く前に出し
つま先を上げ下げする

かかとの上げ下げ

かかとをしっかり上げて
かかとを下ろします

膝を伸ばして
3秒キープ

両足を軽く前に出し
つま先を上げ下げする

今から、寒くなると身体を動かすのは億劫になるかもしれませんが、ちょっと座っている間にでも足を動かすなどして転倒予防をしていきましょう。

また、転倒しやすい場所を今一度確認をしてみてくださいね。

今月の脳トレ

挑戦して脳の活動を高めましょう！！



漢字ブロック分割

すでに区切られている「家内安全」のように、リストの言葉をすべてマス目から探し出しブロックに区切りましょう。

全	安	品	外	勇	武	験
有	内	家	部	伝	格	試
価	証	医	薬	根	資	二
弁	券	街	頭	大	日	十
西	関	日	募	金	口	開
更	変	付	温	番	一	願
線	公	寒	四	故	温	本
員	務	三	新	知	他	力

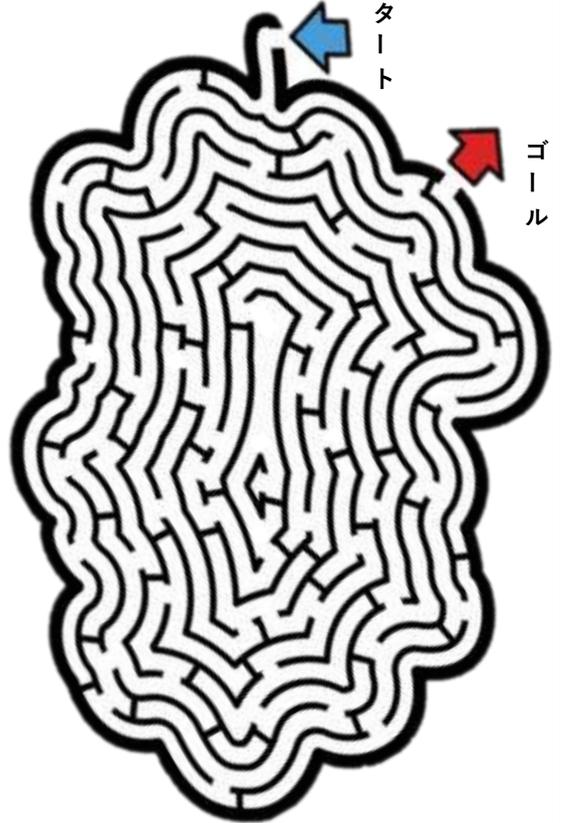
リスト

- 医薬部外品
- 資格試験
- 武勇伝
- 関西弁
- 温故知新
- 他力本願
- 日付変更線
- 有価証券
- 公務員
- 開口一番
- 二十日大根
- 街頭募金
- 三寒四温

ブドウ 迷路

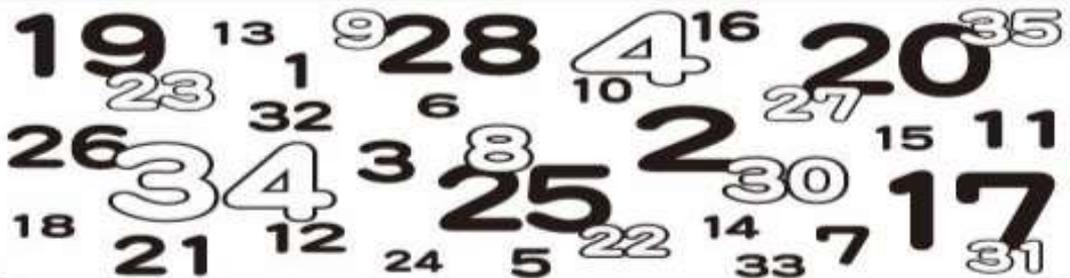
スタート

ゴール



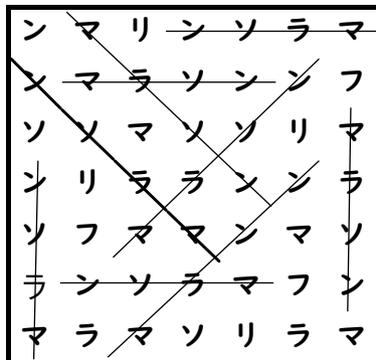
1~35の数字うち足りない数字1つは何でしょう？

答え： _____



漢字ジグゾークロス

答え9個



旧 田 由 旦
申 甲 目 白

その他の漢字があるかもしれません。見つけた方、お知らせください！

9月号の答え

皆さんいかがでしたか？

ひらがな計算

- | | | | |
|---|----|---|----|
| ① | 8 | ② | 3 |
| ③ | 6 | ④ | 11 |
| ⑤ | 5 | ⑥ | 15 |
| ⑦ | 13 | ⑧ | 2 |
| ⑨ | 8 | ⑩ | 12 |
| ⑪ | 7 | ⑫ | 5 |
| ⑬ | 2 | ⑭ | 15 |
| ⑮ | 13 | | |



下の漢字の赤い部分は何画目でしょう。

- | | | | | | |
|---|-----------|---|----------|---|----------|
| ① | 希 | ② | 印 | ③ | 臣 |
| | (4) 画目 | | (3) 画目 | | (2) 画目 |
| ④ | 機 | ⑤ | 械 | ⑥ | 比 |
| | (12) 画目 | | (6) 画目 | | (3) 画目 |

