



厳しい残暑の折、熱中症にはくれぐれも気を付けてください

① 暑さを避ける

② 水分を補給する



\*熱中症警戒アラート発表時は外出を控えましょう

## 転倒しないために

効果的な運動をしよう

家の中を整えよう

= 介護が必要になった主な原因 =

第1位 認知症 16.6%

第2位 脳血管障害 16.1%

第3位 **骨折・転倒 13.9%**

その他: 高齢による衰弱、関節疾患、心疾患、パーキンソン病  
糖尿病など

(厚生労働省「国民生活基礎調査2022」)



### 転倒の主な原因



加齢



病気や薬の影響



運動不足

●高齢者の転倒●  
**6割は**  
自宅で転んでいる

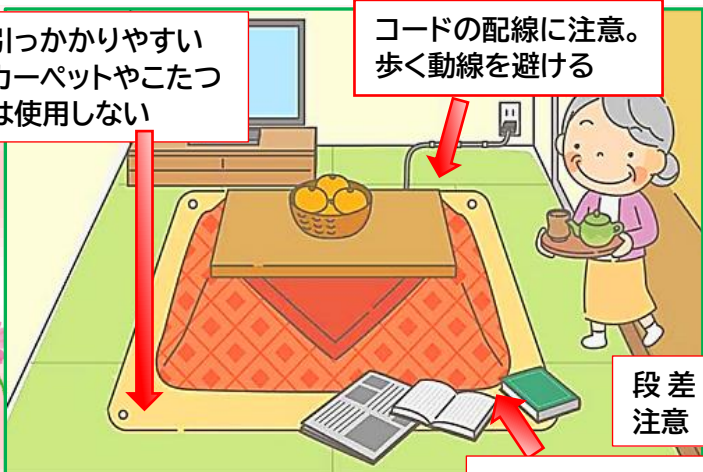


- ★「私は大丈夫」と思い込まない
- ★できる対策はきちんとしましょう
- ★年齢に応じた環境作りをしましょう

### 自宅の環境で気を付けるポイントの例

引っかかりやすい  
カーペットやこたつ  
は使用しない

コードの配線に注意。  
歩く動線を避ける



段差に  
注意

床に物を置かない

- ・階段は滑り止めを付ける、手すりにつかまって上り下りする
- ・部屋、廊下など整理整頓する
- ・安全な動作を心がける
- ・暗くて見えにくい箇所はポイント照明を設置する
- ・使用するものは、手の届くところにしまう
- ・手すりの設置(玄関、階段、浴室、トイレ)

# 転倒予防に良い運動の例

参考:健康長寿テキスト参照

## ●ウォーキング...

歩幅を広くいつもより早く歩く

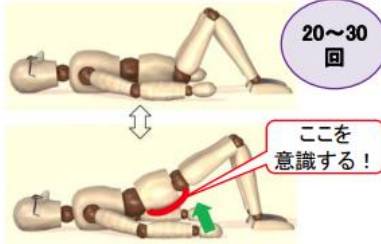
## ●筋トレ...

筋力を強化しましょう

## ●体操、テレビ体操...

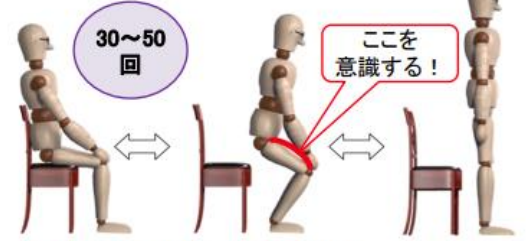
全身の関節運動にもなります

### お尻を上げる運動<sup>2)</sup>



仰向けで両方の膝を立てる。  
お尻をゆっくり上げ、ゆっくり下ろす。

### 椅子からの立ち座り<sup>1)</sup>



ゆっくりと立ち上がり、ゆっくりと座る。

## 家族介護教室 開催のお知らせ

# 転倒しないための対策

元気なうちから気を付けよう



知ろう!  
自分のため  
家族のため

運動を  
体験しよう!

講師: **松田龍治氏**

理学療法士

介護予防運動指導員

介護老人保健施設かりやリハビリ科長



9月25日(水)14:00~15:00

(受付:13:40~) 定員:20名

当日、体調不良の  
場合参加できない  
ことがあります

場所:知立市西部地域包括支援センター

★知立市長篠町新田東11-32(ながしのの里内)

★車は長篠公民館の駐車場

(包括、公民館の駐車スペース)

★参加費無料

★要予約

TEL:0566-81-8880



西部地域包括支援  
センター

長篠公民館P

知立市東部地域包括支援センター

☎ 0566-82-8855

(FAX: 0566-83-4070)

場所: 知立市八ツ田町泉43

(知立市福祉の里八ツ田内)

担当地エリア  
小学校区

\*知立小学校\*来迎寺小学校  
\*八ツ田小学校\*知立東小学校

知立市西部地域包括支援センター

☎ 0566-81-8880

(FAX: 0566-83-7776)

場所: 知立市長篠町新田東11-32

(ながしのの里内)

担当地エリア  
小学校区

\*知立西小学校\*猿渡小学校  
\*知立南小学校