稲城市の給付費通知への活用例

転倒予防の大切さ

転倒・骨折が原因で寝たきりになってしまう！！

高齢者の転倒と寝たきりはとても深い関係があります。６５歳以上の人が寝たきりになる要因の約１割が転倒・骨折です。高齢になるほど、老化により骨がもろくなるため、転倒により骨折する危険性が高くなります。滑る、つまずくなど、身近なことが、そのまま寝たきりにつながるのです。

1．骨粗しょう症を防ごう

・・骨のカルシウム分が減って骨の質が荒くなってしまう病気で、転んで手をついたり尻餅をついたりすることで骨折してしまいます・・

予防のための日常生活のポイント

○アルコールやタバコはひかえめに・・・
○ストレスをためない生活を・・・
○カルシウムを多くとろう・・・
骨を強くするには、やはりカルシウムが豊富な食品を意識して食べるようにしましょう

2．適度な運動をしましょう

・・骨は刺激を受けると、骨をつくる働きが活発になり、カルシウムが蓄積されやすくなります。
毎日の適度な運動によって、骨ばかりでなく、骨を支える筋肉も鍛えられます。

ウォーキングのすすめ・ポイント

自分の年齢や体力に合わせ気軽に歩きましょう.
ウォーキングは脳の血流と代謝もよくなり、痴呆の予防にも効果があります。
○肩の力を抜いて楽に腕を振る
○かかとから着地し、つま先で蹴りだす
○足にあった、歩きやすい靴で歩きましょう

お問い合わせ
稲城市　福祉部　高齢障害介護課　介護保険係
〒206-8601　稲城市東長沼２１１１番地
電話　０４２－３７８－２１１１（内線２８２／２８３）

稲城市
介護保険サービス
利用確認シート

この利用確認シートは、介護保険サービスを利用している皆さまの１人ひとりの利用状況をお知らせするものです。稲城市全体の介護保険サービスの利用状況と合わせて、利用サービスの見直しなどの参考にしてください。

稲　城　市