



ほうかつだより



安城市地域包括支援センターひがしばた 第27号 令和6年1月発行
住所:安城市東端町鴻ノ巣 72-2 電話:(0566)73-8210

転倒・骨折に 気をつけましょう



家の中や家の周りで、つまづいたり滑ったりして転びそうになったことはありませんか？年齢を重ねるにつれて転びやすくなり、骨折などのけがをしやすくなります。特に65歳以上の高齢者は要注意です。

安城市は、R4年度後期高齢者健診票で「この一年間に転んだことがありますか」の問いに「はい」と答えた方の割合が国・県よりも高く、**安城市内では明祥地区が最も高くなっています。**



| | 全国 | 愛知県 | 安城市 | 明祥地区 |
|------------|------|------|------|------|
| ⑧この1年間に転んだ | 17.9 | 19.2 | 21.0 | 24.0 |

転倒の主な原因



転倒の主な原因の一つに病気や薬の影響があります。

加齢に伴い、いくつかの病気を抱え、何種類も薬を飲んでいる人も少なくありません。

薬の作用・副作用によって、立ちくらみやふらつく症状が出るなどして転倒しやすい状態になっている場合がありますので、定期的に薬の種類と量を主治医と薬剤師に相談しましょう。



“ぬかづけ”にご用心



転倒しやすい場所は、“ぬかづけ”です。「ぬ」は濡れている場所、「か」は階段と段差、「づけ」は片付けていない所です。

転倒と聞くと、慣れない環境での屋外を思いがちですが、高齢者が転倒する場所の多くは、実は自宅内です。特に、居間・リビングでの転倒が多いと言われています。住環境を見直してみましょう。

また、筋肉量が減少すると、脚が上げづらくなり、低い段差などにつまづいて転倒しやすくなります。下半身を中心に筋肉を鍛えましょう。



令和5年度第2回地域ケア地区会議のご報告(12月14日開催)

地域ケア地区会議は、住み慣れた地域でその人らしい生活ができるように、地域の方、事業所、医療機関等多職種が集まり地域としての課題は何かを見出し検討していくことを目的とし、年2回開催しています。

今回は、「災害時に備えられる関係づくりを考える」をテーマに56名の方にご参加いただきました。

まちかど講座「避難行動要支援者支援制度と安心キット」について、安城市役所社会福祉課社会福祉係の方にご講義をいただき、また、明祥地区5町内会代表様より「町内会の防災活動や見守り活動」についてご説明をいただきました。

グループワークでは、水害時に戸惑っているひとり暮らし高齢者を事例にあげ、迷いなく避難できるには日頃どのような対応や心構えが必要かを話し合いました。

要支援者と支援者とのコミュニケーション、日頃の近所や友人との付き合い等の大切さについて多くの意見が出ました。

