

# コラム～安全だより～

高齢者は転倒時、とっさに手が出なかつたり、骨がもろくなっているため、骨折や頭部を強く打つなど、大きなケガにつながりやすいので注意が必要です。

令和6年10月（通算第142号）

発行：  
公益財団法人東京しごと財団  
（東京都シルバー人材センター連合）

## 10月10日は「転倒予防の日」 加齢による体の変化を知って転倒を予防しよう

### 転倒の主な原因

バランス能力の低下

暗所での視力低下

筋力低下

滑りやすい・躓きやすい環境



### 転倒を予防するために

- 筋肉量の減少を予防するためにタンパク質を摂取する（65歳以上の高齢者は1日に体重1kgあたり1g以上が必要とされています）

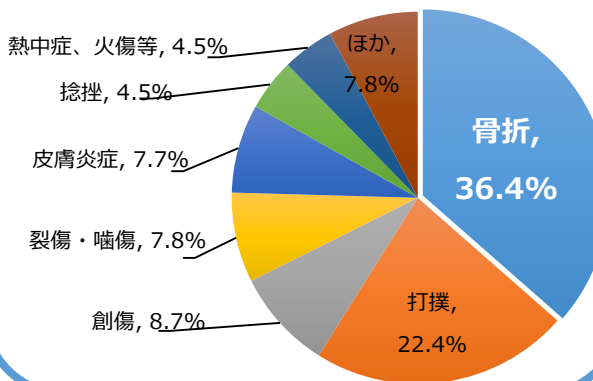
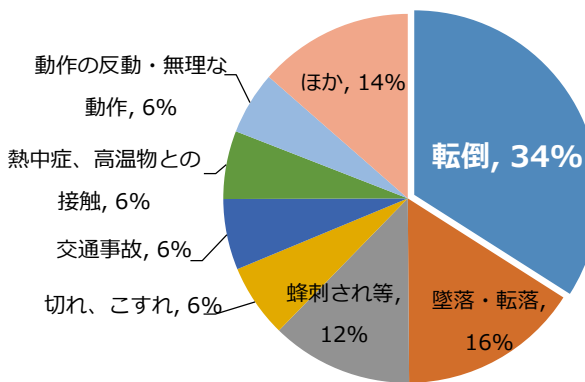


- 有酸素運動（ウォーキング）と、脚力とバランス能力の両方を鍛える筋力トレーニングを行う  
※少しずつ毎日続けると効果的です



- 転倒しにくい環境を整備する

令和5年度の都内シルバー人材センターでの事故のうち、事故の型別では転倒、ケガの症状別では骨折がトップ



## 大好評！帝京平成大学 加藤准教授による転倒予防講習

東京都連合では、安全管理委員、安全担当職員、事故の多い職種のグループリーダーを対象に、高齢者の転倒予防の講習会を開催しています。加齢に伴う体の変化に関する講義や、転倒予防トレーニングの実技がとてわかりやすいと毎回大好評の講習会です。今年度は下半期に2回予定しています。多くのセンターからのご参加をお待ちしております。

### <令和6年度転倒予防講習日程>

第1回：8月21日 14:00-16:00（東京しごとセンター） 済

第2回：2月12日 14:00-16:00（三多摩労働会館）

第3回：3月19日 14:00-16:00（三多摩労働会館）

※東京都シルバー人材センター連合研修申し込みフォームからお申込みください。



加藤准教授監修の筋トレチラシもご利用ください

