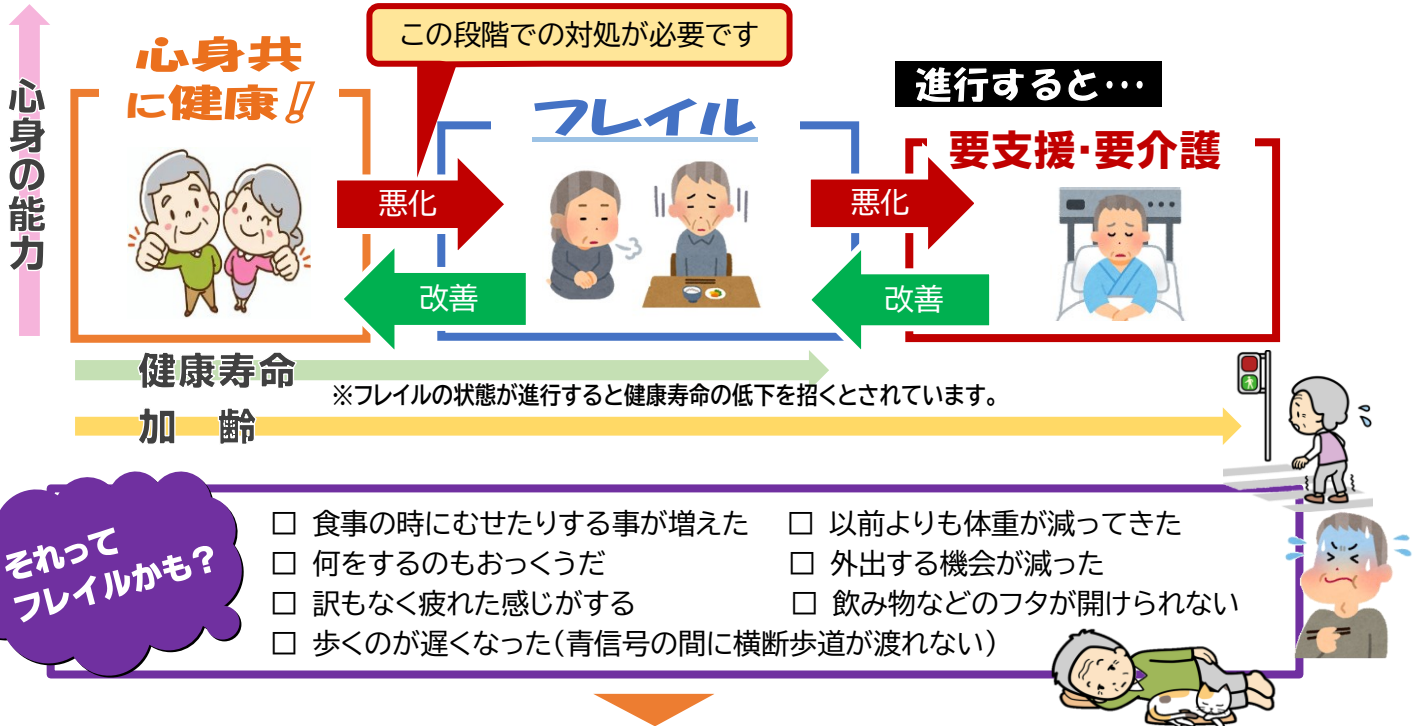


## フレイルとは？ 「虚弱」を意味する英語「frailty」(フレイルティー)を語源としてつくられた言葉で「加齢とともに心身の活力が低下した状態のことです」(活力:筋力や認知機能など)

**栄養状態が悪い・体力が低い・社会との関わりが少ない** ことなどがリスクを高めます。

年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けた時に回復できる力が低下し、健康に過ごしていた状態から要介護状態に変化していきます。栄養状態の悪化や体力の低下、社会とのつながりの希薄化は特に高齢期に起こりやすい気をつけたい問題です。



こんな傾向があれば予防に取り組むチャンスです！

## フレイル社会プログラムの流れ

### ①話し上手は聴き上手

※3つの「きく」  
※上手なきき方  
R5.10.13 発行No.26 に掲載

### ②笑う門には福来る

※笑いの疑問 } R5.11.13 発行  
※笑いの効果 } No.27 に掲載  
※笑いのレッスン R5.12.13 発行No.28 に掲載

### ③転ばぬ先の豆知識

※転ばない為の意識と知識

**今月紹介!**

### ④プラス思考の人づきあい

※井戸端会議  
※「ダメ出し」ではなく『ヨイ出し』

### ⑤ まとめ

※フレイルチェックシート

「フレイルだより」はセンターのホームページに掲載しています。是非ご覧ください。

<https://webc.sjc.ne.jp/irumatobu/index>

(ホームページ内：会員向け情報→事務局からのお知らせ→フレイルだより)



# 転ばぬ先の豆知識!!



転んだ時に骨折しやすい部位はどこでしょうか 転倒時骨折しやすい部位は、年齢とともに変わります。60 歳代までは「手」が多いことに対し、70 歳以上では「太ももの付け根」を骨折する人が多くなります。特に太ももの付け根は、骨折すると日常生活に支障をきたすので注意が必要です。

では転ばないためにはどうしたら良いでしょうか。転ばないために大切なことは、「**できることから始める**」です。

## 転びにくい**こころ**

ベッドから起きてトイレに行こうとした時、椅子から立ち上がる時など、体勢を変える時はゆっくり慎重にしましょう。転倒防止を意識し安定した近くのものにしっかりつかまりましょう。

## 転びにくい**からだ**

加齢による筋力の衰えから、姿勢を保持する平衡感覚が低下することで転倒リスクが高まります。日頃から可能な限りこまめに体を動かし、体力の維持に努めましょう。

## 転びにくい**住まい**

危険を察知して、転倒を予防する環境を整えましょう



### 転びにくい住まいを作る ための **チェックと対策** を、**川柳** で確認しよう

浴槽や トイレに手すり つけたいな  
滑る風呂 敷いたらいかがが ゴムマット

浴室は湯気で視界も悪い場合もある他、濡れた床、石鹸の泡、浴槽や脱衣所への出入り等転倒しやすい環境であるため、足元に十分注意しましょう。



付いている? 両側手すりが 理想的  
置いてない? 紙や本など 事故のもと  
真夜中に 足元照らす 常夜灯

段差のある所や玄関、階段には手すりや先端部に滑り止めを設置しましょう。足元を照らすランプや段差解消スロープを設置する方法もあります。また、転倒の危険性を高めるため、階段に物は置かないようにしましょう。



歩くとき 邪魔になるもの 片付けよう  
じゅうたんを 敷くなら 端を固定する  
コード類 巻くかテープで 留めるべし

電源コードに足をとられる、カーペットやこたつ、座布団に引っかかる、新聞紙や段ボールに乗って滑るなどが転倒事故の原因に多くみられます。コード類の固定やカーペットの端、下の滑り止めの設置、床に物を置かないなど、整理整頓して生活の場を整えましょう。



## 転倒事故が起こってしまった場合には…

呼びかけても反応がない、呼吸をしていないなど、明らかに異常がある場合にはすぐに 119 番に電話して救急車を呼びましょう。意識があり、呼吸も脈拍も異常がない場合でも、下記のような専門機関に相談するなど、緊急度に応じた対応を行いましょう。事故の直後に異常がなくても、経過を観察し、いつもと様子が異なる場合には、かかりつけ医など医師の診察を受けましょう。

### ☐ 電話相談窓口「緊急安心センター事業（#7119）」等

「救急車を呼んだほうがいいのか」、「今すぐ病院に行ったほうがいいのか」等、救急医療を受診するか迷った際に、短縮ダイヤル「#7119」で救急電話相談を利用できる地域があります。また、「#7119」以外の電話番号やネットガイドなどで類似のサービスを実施している地方公共団体もあります。

※次回は「プラス思考の人付き合い」井戸端会議 を紹介予定です。