

ご存じですか！？ 増えています、高齢者の転倒・骨折！



【骨折】の認定理由、上位5位のうち、
4つはロコモティブシンドローム

【要介護】の認定理由の1位は脳血管疾患、
2位は認知症、3位は骨折・転倒

＜要介護になった要因＞ 令和4年度横浜市高齢者実態調査

＜要介護になった要因＞ 令和4年度横浜市高齢者実態調査



よこはまポジティブエイジング計画より

横浜市では、要支援・要介護認定理由上位が**骨折・転倒**です。
また、高齢者が転倒すると**大腿骨骨折**という足の骨折や、背中や腰の**圧迫骨折**を引き起こすことが多く、寝たきり状態になる可能性があります。健康なうちから適切な運動習慣や栄養摂取などに取り組むことで、**フレイル予防・転倒予防**につながります。

リビング・居室は転倒の危険がいっぱい！

高齢者の転倒は、**(1)加齢による身体機能低下**、**(2)病気や薬の影響**、**(3)運動不足**が主な原因です。※政府広報オンラインホームページより抜粋
また、高齢者の転倒場所は、外出時より在宅時の方が多く、特にリビング・居室などで起きているそうです。そのため筋力アップやふらつかないようバランス力を高めるからだづくりだけでなく、転倒リスクを下げるための環境調整も重要になります。

＜家屋内の転倒危険箇所＞

※リビング(居間)は、お風呂場よりも転倒の割合が多い

・段差(玄関上がり框、敷居、階段など)

・障害物(カーペットのめくれ、座布団、床につまめた雑誌や物、コード類)

転倒しにくいからだづくり(**フレイル予防**)には、①**フレイル・フレイル予防について知識を得る**、②**自分のからだの状態を知る**、③**実行する**、この3つが重要と言われています。地域の集まりや講座、テレビ・書籍などで積極的に情報を収集し、地域で行われる体力測定会に参加する(保健活動推進員などで企画しています)、地域の体操教室に参加するなどが効果的です。

※**フレイル予防や地域情報のご相談はケアプラザまで！**
地域のつどいの場での出前講座も承ります！

くわしく知りたい方は
チェック！



磯子区 フレイル予防 検索

磯子区 ハオレ 検索



目指せ！
あとの一歩が出るからだづくり！

つまずいた
あとの一歩が
分かれ道

これから流行シーズンに入ります！ ～防ごう！インフルエンザ～



インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで起こります。発熱、頭痛、関節痛などの全身症状や咳・鼻水、のどの痛みなどの風邪症状が主な症状です。高齢者や免疫力が低下している方では、肺炎を引き起こし重症になることもあり **うつらない、うつさない、重症化予防**の対策が重要です。

- ＊ こまめな手洗い、アルコール製剤での消毒
- ＊ 咳エチケット
- ＊ 人混み、医療機関ではマスクの着用
- ＊ こまめな換気
- ＊ 適度な湿度(50～60%)
- ＊ 人にうつさない(かかってしまったら、仕事や集団での活動は休みましょう)
- ＊ 流行前のワクチン接種(12月上旬までに)

横浜市ホームページ(感染症リーフレット)より

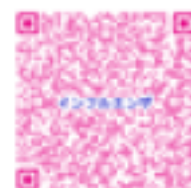
ワクチンの豆知識

- ・インフルエンザワクチン接種は重症化予防に有効
- ・予防接種後、免疫がつくまでに2週間程度かかる
- ・ワクチンの免疫効果はおよそ5か月



ワクチン接種は
かかりつけ医に
相談を！

くわしく知りたい方は
チェック！



もしくは

横浜市 高齢者 インフル 検索

募集中！

新杉田～富岡総合公園
往復**4.3km** 完歩！

NWC

～ノルディックウォーキング・クラブ～
大人の部活でスポーツウォーキングを楽しみませんか！

北欧生まれのノルディックウォーキングは、専用ポール(細長い棒状のもの)を用いて上半身も動かす全身運動です。

全身の90%以上の筋肉を意識して使うことができ、筋力アップ、心肺持久力維持、ストレス解消等健康づくりや体力向上に効果があります。

NWCでは①**自分のからだの状態を知る**(体力測定)②**理念を学ぶ**(講座)③**実践**(グループ活動)を通して自己管理を含めたスキルアップとグループ活動(大人の部活)による運動の習慣化を目指しています。

男性参加者大歓迎！！

お問い合わせ

☎045-771-3332

新杉田地域ケアプラザ(担当:永田、島村)

