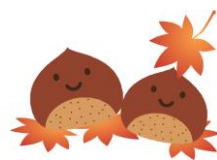




ファルマコム便り



お盆が過ぎると心なしか朝夕の風に秋の気配を感じますが、日中はまだまだ残暑が厳しく、夏の疲れも出てくる時期です。こまめな水分補給やバランスの良い食事を心がけて、元気にお過ごしくださいませ。

高齢者の転倒・骨折予防について



◎高齢者の転倒・骨折の主な原因

- 視覚・聴力の変化 ○バランス能力・歩行の変化 ○骨・筋肉の変化
- 病気・薬の影響 ○環境・設備 ○状況・心理状態

◎高齢者の転倒を防ぐためには

○生活環境を整えましょう

- ・脱衣所、浴室（床は広いスペースを確保する。着替えや入浴のときは身体のバランスが崩れやすいため、安定した椅子を用意し、浴室の床には「滑り止めマット」を敷くか滑りにくい素材を使い、手すりも設置する）
- ・リビング、居室（電気コードは、部屋の隅やカーペットの下を通す。カーペット類は部屋全体に敷き、ふちがめくれないように固定する。椅子の脚には滑り止めをつける）
- ・トイレ、廊下（トイレは洋式にし、ドアは外開きや引き戸にする。トイレや廊下には手すりを付け、敷居の段差はスロープなどで解消する。足元には自動点灯の照明を設置する）
- ・階段、玄関（階段には専用の滑り止めをつけ、手すりは左右に設置するのが理想的。玄関の上がりかまちには踏み台を置き、玄関マットは敷かないようにする）

○食生活を少し変えてみましょう

さまざまな食品をバランスよく食べましょう。骨や筋肉を強くする栄養素は、ビタミンD・カルシウム・ビタミンK・タンパク質などです。不足しがちな卵や乳製品、肉などを積極的に食べましょう。カルシウムの吸収を妨げるタバコやアルコール、カフェインの摂取は控えめにすることも大切です。



○無理なく運動を取り入れましょう

毎日の生活に、ストレッチなどの簡単な運動を取り入れましょう。日光を浴びるとカルシウムの吸収を高めて骨を丈夫にするビタミンDが体内で作られるため、天気のよい日のウォーキングもおすすめです。運動をすることがストレスにならないように、無理なく楽しく続けられることをみつけましょう。転倒に対する不安から外出を控えてしまう高齢者は、心身機能やQOL（生活の質）が低下しないように周囲の方がサポートしましょう。



俺に駄目 妻はすぐ買う 欲しい物 (シルバー川柳より)

◎ファルマコムでも川柳を随時募集しています！お便りに掲載させていただきますので、担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ。



ファルマコム菜園にて
デリシャスゴーヤ

ファルマコム (株) 介護支援事業所

〒890-0066 鹿児島市真砂町84番19号
電話 099-258-1314
ホームページ <http://www.pharmacom.jp>

10月のこよみ

- 10/1 法の日
- 10/14 体育の日
鉄道の日
- 10/17 貯蓄の日

