こんにちは！包括です

2025 年
～Vol.45～

★地域包括支援センターは、札幌市から委託を受けた公的な相談機関です。

みなさん、転ばずに歩いていますか？

気温も上がり、外を歩ける季節になりましたね。ところで、体はなまっていませんか？歩くことは健康のために大切ですが、転倒には注意が必要です。
高齢者の介護が必要になった主な原因は、認知症や脳血管疾患に続き、**「転倒・骨折」**が多いと言われています。転倒しないためにはどうしたらよいのでしょうか？

転倒の原因と対策

⚠ 体内要因 ⚠

- 加齢による筋力やバランス感覚、瞬発力などの低下
- 脳卒中、パーキンソン病、関節炎などの病気
- 睡眠薬、抗うつ薬、降圧薬などの影響
- 運動不足による身体機能の低下

ポイント 体内要因の対策

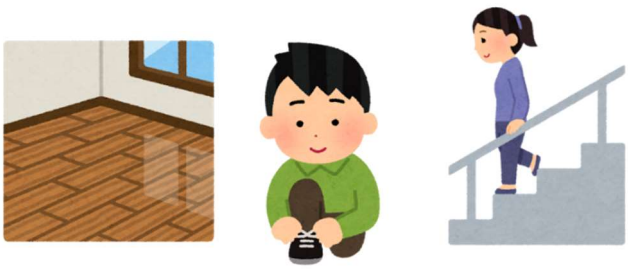
- 筋力トレーニングや有酸素運動
- バランスのとれた食事
- 規則正しい生活と睡眠
- 定期通院と服薬
- かかりつけ医に相談

⚠ 体外要因 ⚠

- 段差や滑りやすい床（地面）
- 明るさ
- 障害物
- 履き物（サンダルやスリッパなど）

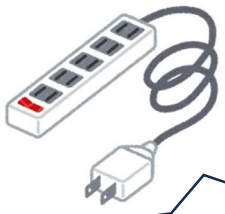
ポイント 体外要因の対策

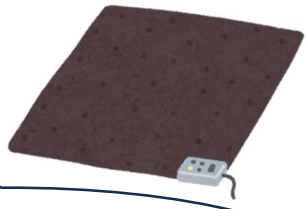
- 障害物や段差をよける/片づける
- 日中に外出する/照明をつける
- しっかりと靴を履く
- 手すりなどにつかまる
- かかりつけ医に相談



⚠ 気を付けよう　転びやすいところ ⚠

高齢者の転倒の多くは
自宅で発生しています。





電気コード、敷居やカーペットなどのわずかな段差などにも気を付けましょう。

歩道の縁石につまづいたり、濡れた横断歩道やマンホールも滑ります。

まずは体を動かして健康づくり

歩くことで足腰が鍛えられ身体機能を維持することができます。おいしくご飯が食べられたり、よく眠れるようになったり、体を動かすことで認知症の予防にもつながっていきます。転倒せずに歩いて健康を維持していきましょう。

北区第２地域包括支援センター

所在地：札幌市北区北 40 条西 4 丁目 2-7 札幌 N40 ビル 2 階

電話番号：011-736-4165　　ＦＡＸ：011-746-1665

Mail：kita-2hokatsu@sapporo-shakyo.or.jp

北区第２地域包括支援センター拓北・あいの里支所

所在地：札幌市北区あいの里２条５丁目１-４５あいの里三育ビル３F

電話番号：011-214-9323　ＦＡＸ：011-214-9345

Mail：kita-2hokatsu-br@sapporo-shakyo.or.jp

札幌市北区第２地域包括支援センター

入力してホームページへ

QR コードからもアクセスできます。

ホームページを開設しました！