

## 知つとくと ちよこつと得

みなさん、こんにちは～

外出することは、心と体の健康を保ち、人とつながる素晴らしい機会を作り出してくれます。ただし、年齢とともに歩道や道路の段差に注意したり、体のバランスを意識したりすることが大切になります。

初春に、ご高齢の男性が倒れているところに遭遇しました。

男性は道路で横になった状態で立ち上がれない様子でした。

声掛けに「立たせてください、歩けるので」と言われていましたので意識は清明と判断しました。その場に居合わせた男の方と一緒に起こし安全な場所へ移動させました。その後、無事に帰宅したようです。

また、別な日に年配の女性が道路と歩道の境界の段差で転んで、すぐ立ち上って衣服をふはらっていました。「大丈夫ですか」と声をかけると照れ笑いの表情をされたので安心したことがあります。幸いにお二人とも大事には至りませんでした。転ばないことにこしたことはありません。もし、足元を確認しながら歩いていれば、もし、身体機能に問題がなければ、転倒のリスクを避けて安全に歩いていたかもしれません。

ご高齢の方が転ぶ主な原因は、筋力やバランス能力の低下などです。以前、筋力やバランス能力を高める運動について触れましたので、ここでは、日常生活で外出時の注意点を幾つかご紹介します。

1、歩くときは足元を見てゆっくり歩きましょう。

1、転びづらい靴を選んでください、特に、降雨によりぬれた路面は滑りやすいです。

例えば、つま先部分が反った靴・重すぎない靴・滑り止め付きの靴・かかとが安定する靴など。

1、車道側を避け、歩道を歩くように心がけましょう。

1、近くで信頼できる連絡先を携帯し、緊急時に連絡できるようにしましょう。

1、歩行中ふらつきがある場合は、かかりつけ医又は医療機関にご相談しましょう。

1、悪天候時は外出を控えましょう。

最後に、ご高齢の方の場合は、住み慣れたお家での転倒リスクも高く、ちょっとしたはずみで転ぶことがあります。その具体的な場所が居間・台所・寝室（ベッド）、玄関、階段・廊下、浴室、ベランダと言われています。安全な住環境を整え、防止策を講じて転倒リスクを減らしましょう！

文・MITSUKO



～阿佐谷寿クラブ「健康教室」を開催します～

あなたのお口はお元気ですか？ & 音楽とリズムでオーラルフレイル予防

日 時 5月30日（金）13：00

場 所 阿佐谷地域区民センター

詳しくはチラシでご案内いたします