



寒くなってきましたが、体調いかがですか？今月は転倒について取り上げます。

## 転倒を予防しましょう

65歳以上の3人に一人が1年間に1回以上転倒しているそうです。転倒がきっかけで、寝たきりや要介護状態になることもあります。

### 1. 転倒しやすいところ ～実は大きな段差より小さな段差が危険?!～

室外→石畳の継ぎ目、工事後のあと、樹木の根など

室内→カーペットのふち、座布団を踏んで滑った、敷居などの段差、電気コードなど



高齢になると、視力の低下だけでなく立体をとらえる目の機能なども衰えてきて、大きな段差は捉えやすいですが、小さな段差がわかりにくくなっています。日ごろから歩く場所は、どんなところが危険か自分で確認しておきましょう。

### 2. 筋力を強化しましょう

転倒の原因はいろいろありますが、大きな原因の一つは筋力の衰えです。

片足の上げ下ろし・・・椅子に座り、膝を曲げたまま5秒間かけてゆっくり上げ、5秒間かけて下げる。

下ろした時にかかとを床につけないようにします。

(片足5～10回、1日3セットを目標に)

足踏み運動・・・椅子に座り、腕をしっかり振りながら足踏みをします。かかとで床を踏みつけるように。

(2～3分を目標に)

開脚運動・・・椅子に座り、つま先を遠くに出すようなイメージで脚の付け根からしっかり股を開きます。

開いたらすぐに脚を閉じ、すぐに股を開くのを繰り返します。(1～2分を目標に)

※体調がすぐれない時、血圧が高い、動悸、息切れがある時などは控えましょう。

引用・参考：NHK「団塊スタイル」

## 冬の感染症と予防



### その1. ノロウイルスによる胃腸炎

流行の季節が近づいてきました。感染すると下痢・嘔吐・発熱を引き起こし、脱水となる場合があります。

予防の基本は手洗い。外出から帰った時には石鹼やハンドソープを使って丁寧にいきましょう。

ノロウイルスは微量で感染するのが特徴です。万が一、ご自分やご家族が突然嘔吐した場合、処理がとても重要になってきます。日頃から、処理セットを準備しておくともよいかもかもしれません。処理セットや方法については、クリニックだよりのバックナンバー「ノロウイルス感染予防について」をご参照ください。

## 秋の景色

長野県の御射鹿池。とてもきれいな紅葉です。

そろそろ、近くの街路樹も色づいてきたでしょうか。外は寒いですが、景色が移り変わる様は楽しみですね。

