

今回のテーマ  
「**本当の転倒  
予防**」って?



地域包括支援センターは、金屋と清水の2カ所で高齢者のさまざまな相談に応じています。

最寄りの事業所にご連絡ください。



32-5102 (吉備・金屋)

25-1269 (清水事業所)

## 本当の転倒予防ってなに?

『おばあちゃん、こけたら危ないさけ、できるだけ出歩かんとき』

このセリフ、本当に「おばあちゃん」のためになる言葉なのでしょうか。こけないように手すりをつけたり、段差をなくしたりすることが間違っているわけではありませんが、この「おばあちゃん」の本当の転倒予防とは、筋肉をつけて外出し、仲間を作っていくいきと生活をするということです。

できることは  
高齢者自身でやってもらい、  
それを温かく見守る

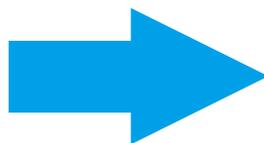


高齢者の思いや願いを  
最優先に考える

歩きづらい (転びやすい)

- ▼ 安全のため、歩かなくなる
- ▼ 筋力・気力が低下する
- ▼ 歩きたくても歩けなくなる
- ▼ いきいきと生活できなくなる

**といった悪循環**



悪循環を断ち切る  
ことが必要です!

- ・体操や、安全な場所での散歩
- ・家から出て、人と話す

- ・寝るよりも座る
- ・座るよりも立つ

## 健康アップ交流会 ~初夏のウォーキング~



有田川町では現在、45の体操グループが活動しています。そのグループの全体交流会が6月1日(水)に開催されました。

237人が参加し、とれとれ市場や海鮮せんべい南紀を訪れ、親交を深めました。参加者の皆さまは、日頃の体操の成果を発揮し、いきいきとウォーキングを楽しんでいました。

皆さまの身近な地域でも体操をしています!  
参加したい方、新たに体操を始めたい方は、お気軽に地域包括支援センターまでお問い合わせください!

