

第33巻 地域包括支援センター通信

「平成22年度 高齢者の住宅と生活環境に関する意識調査結果（全体版）」によると、転倒した自宅の場所では「庭」よりも「室内」が多く、安全と思われる室内にも危険が潜んでいることがわかります。身体機能の低下によつて歩きがちな高齢者は、カーペットや敷居などのちょっとした段差



転倒が多い場所

このように転倒は、高齢者の生活に大きく影響するため、十分な対策をとる必要があります。

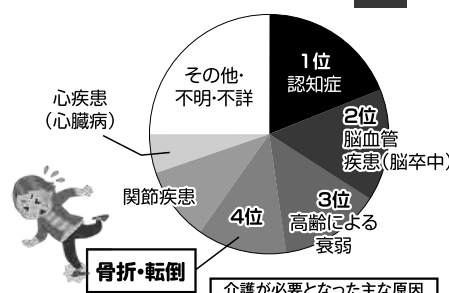


転倒が原因で起こりやすい大転倒の骨折は、そのまま寝たきりになることも少なくありません。また、転倒により自信を失ったり、自力で動くことに対して恐怖心を持ったりすると、体を動かさなくなり、筋力が次第に衰え始めて、身体機能の低下を招くこともあります。

高齢者が要介護となる主な原因は、認知症、脳血管疾患（脳卒中）、高齢による衰弱と続き、「骨折・転倒」は全体の12.5%を占め、4番目の多さになっています。（令和元年版高齢社会白書より）

転倒は介護の要因

高齢になると、様々な要因が重なることで、転倒するリスクが高まります。今月は『転倒予防』について特集します。



転倒の原因

【筋力低下】

加齢による筋力（特に足の筋力）の低下



【視力障害】

視力障害で段差などを認識しづらくなり、危険察知能力が低下



【環境面】

少しの段差、滑りやすい床、薄暗さも転倒の原因

【薬剤】

1日に薬剤を5錠以上飲んで、いるなど薬の副作用等により、めまいやふらつきが出現



【靴】

重い靴はつまずきやすく、厚底の靴は足裏からの感覚が鈍くなり、転倒の危険性がある



転倒の原因

転倒を予防するために、原因を確認しましょう。

でも転倒することがあるので、注意が必要です。また、足を踏み外しやすい階段や玄関、すべりやすい浴室なども、気をつける必要があります。



転倒を予防するには

転倒しにくい環境を整える

自宅内での転倒は、安定した歩行や動作ができるように介護用品を活用したり介護リフォームを行ったりすることで予防できます。すべりやすい廊下や浴室に手すりを設置したり、床の段差をなくしたりするだけで、不安定な高齢者のバランスを落ち着かせるのに役立ちます。

転ばない体をつくる

転ばない体をつくるためには、「身体バランスを保つ」と「立つ、歩く際に必要な筋力を保つておく」ことが重要です。

バランス保持運動

四つ這いバランス

- ・四つ這いで左手・右足を同時に挙げて5秒保持し、元に戻る
- ・反対も行う
- ※同時にできない人は手だけ、足だけで行いましょう



筋力強化運動

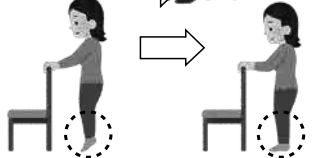
膝を伸ばす運動

- ・椅子に腰をかける
- ・ゆっくりと膝を伸ばし、ゆっくりと下ろす
- ・左右交互に行う



かかとの上げ下ろし

- ・ゆっくりとかかとを上げ、ゆっくりと下ろす（10～20回から始めましょう）
- ※膝が曲がらないようにしましょう



頑張っています！集落活動センター④

東豊永集落活動センター

Profile

設立

平成30年2月

運営母体

東豊永集落活動センター推進協議会

活動範囲

大平・大滝・高原・中内・怒田・南大王・八畝
三津子野・川井・落合・立野・栗生・西川



町内3カ所目（県内42カ所目）の設立となった東豊永地区では、大学生の若い力も借りながら、地域の賑わい作りのための取り組みにチャレンジしています！

村岡地域支援企画員



東豊永集落活動センター推進協議会 会長 氏原 学さん

生まれ育った東豊永地区がこれからも持続できるように願っています。今後も13集落一体となったコミュニティ活動が続けるべく取り組んでいきます。



※東豊永集落活動センターは構成される13集落のうち参加表明のあった7集落と会員で設立

集落の困りごとをセンターが解決！

このセンターでは、何かの事業に特化して実施するというのではなく、今集落が困っていることに對して、センターとして出来る形で協力することにより東豊永地区が持続できるよう頑張っています。

高齢化で町道の清掃（道役）ができない…

町道大滝中内線の一斉清掃

雨が降った後、土砂が流れ込んだ町道の清掃は、単独集落では対応が困難となりつつあるため、センターとして清掃ボランティアを募集。協力してくれる大学生や町職員も含め、多くの方々の手により年に数回実施しています。



長年続けていた福寿草まつりをもう続けられない…

福寿草まつりの復活

平成元年から続くまつりが中止となったのは平成28年。その後センターと大学生が全面的にサポートする形で、地域住民（福寿草を育てる会）と共にできる範囲で運営しています。中止を惜しんでいた町内外の方からも喜びの声が届いています。



地域の歴史を掘り起こし後世へ伝えたい…

地区文化祭の開催

地域が歩んできた歴史・文化を50年後の後世にも伝えたいという思いで開催されています。地域の方の作品展示や出し物を楽しむ以外にも、地域の方言士が「お久しぶり」と顔を合わせる機会となっており、懐かしい写真を見て思い出話に花を咲かせています。



地域の資源「山林」で何かできないか…

林業の再生

地域の資源である山林を活かして林業の再生を図るため、新規で1.5haの造林計画を立て、地ごしらえから苗の植え付けまで行います。これは伐採後の地域の山を荒らさず、環境の保全を図りたいという思いから実施されています。また、センター「絆の里・いわはら」との連携で粉碎機を借用し、竹チップ作りを試行しています。



東豊永集落活動センターの詳しい活動内容はホームページで！



< <https://www.higashitoyonaga.com> >