

## 転ばず元気に楽しく、健康な暮らしをめざして♪

5A 病棟師長

なかみなと まきこ  
中湊 磨貴子

厚生労働省が発表した2019年度データでは、日本人の平均寿命は男性が81.41年、女性が87.45年で「健康寿命」との差は男性8.7年、女性12.07年となっています。「健康寿命」は、健康上のトラブルによって日常生活が制限されずに暮らせる期間であり、多くの方が10年前後、何らかの制限がある中で暮らすことを示しています。

この「健康寿命」を縮める要素は様々ありますが、その中でも高齢者が寝たきりになるきっかけの一つに「転倒」があり、高齢者は若者と比べて骨折しやすく、重症になりやすいので注意が必要です。

高齢になると筋力やバランス能力が低下し、日常生活の中でも転倒しやすくなります。特に転んだ拍子に変な手のつき方をしたり、尻餅をついた際に背骨や足の骨折が起こりやすいです。元気に楽しく生活するために、少しの注意と体づくりを心掛けてみませんか？

### 【高齢者が転倒しやすい場面】

- ・立ち上がる時や歩き出す時、止まる時に体のバランスを崩してしまう
- ・後ろから声をかけられ、振り返ろうとしてバランスを崩してしまう
- ・床の段差や荷物につまづいてしまう



### 【予防と対策】

- ・適度な運動をして、筋力とバランスを維持しましょう
- ・滑り止め付きの靴下や靴を履くようにしましょう
- ・自宅に手すりを付ける、段差を減らす、床に物を置かないなど、転倒しにくい環境を作りましょう



急な運動や無理な運動は、逆にケガや転倒の原因になることがあります。体に負担が少なく、毎日簡単に続けられるような体操などから始めてみるのがお勧めです。

富山ろうさい病院では、毎月、魚津市ケーブルテレビ「NICE-TV」による行政番組「まちかど魚津」に、各診療科の医師が出演し、最新の医療情報を提供しています。

放送日程：11月1日～11月15日

放送時間：①午前7時 ②午後1時 ③午後5時 ④午後10時

「パーキンソン病について知ろう」（出演者）脳神経内科部長 久保 雅寛



過去の放送はこちらのQRコードからも確認できます。



NICE-TV まちかど魚津

富山労災病院からのお知らせ



【過去の放送はこちらから】

URL <https://www.toyamah.johas.go.jp/movie/index.html/>