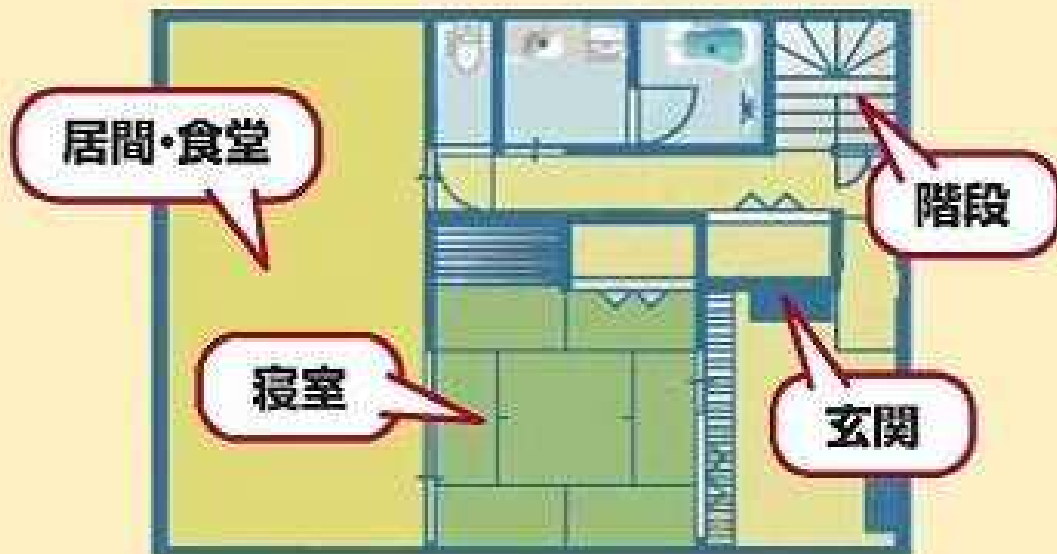




さいたま市高齢者の転倒予防リーフレット

高齢者の足元が危ない

室内の危険ゾーン



<編集協力・引用・参照>

- 秩父市セーフコミュニティ高齢者の対策委員会
- NPO法人さいたまユースサポートネット (総:金子康恵)
- 五七五転ばぬ先の知恵ことば-転倒予防川柳2011-15
(武蔵野新聞 選評/日本転倒予防学会 監修/2016年10月5日論創社発行)

- ミサワホーム(株)
- (有)通称電気商会
- さいたま市清和中学美術部
- NHK (ためしてガッテン)
- 健康長寿ネット
- 明治栄養ケア倶楽部

玄関・庭・門



おっどつと
口でバランス
取りました (佐野 寿二)

一靴を履く、片足立ちに 要注意
庭、駐車場の段差に踏く危険あり。急ぐと
膝の力が抜ける。庭の手入れの落下事故、
はしごの固定ストッパー

階段・廊下



怖くなる
怪談よりも
階段が (小林 和幸)

一滑りやすい！スリッパ、靴下気を付けよう。
蛍光テープ、足元照明で不安解消、暗い廊
下に頼りの手すり

居間・食堂



古希で知る
二足歩行の
難しさ (西村 嘉浩)

一敷物の段差1センチに気を付けよう。電気の
コードに踏く危険。台所、ヤケドの魔物
は、熱湯、油に、吹き出す蒸気

寝室・自室



身の回り
転ばぬ先の
お片づけ (村上 三枝子)

一起きてすぐ 体ふらふら よるめきやすい
ふとんの縁、1センチの段差。

家の中をつまづかない環境にしましょう

段差を小さく



玄関、縁側に踏み台を設置



カーペットの段を小さく



段差のない玄関

手すりを付ける



玄関



廊下



階段

足元を明るく



廊下の足元



階段の足元



人が通ると自動的に点灯し、一定時間経過後消灯します。



その他の工夫



押すだけで開くドア



カーペット用両面テープ



危険なコードをバンドですっきり



取手が無い引き戸に変更

バランスの良い食事で毎日を幸せに過ごしましょう

人は、誰でも、ある年齢を越すと、加齢と共に筋肉量が減少していきます。筋肉量が減少すると、歩行や体勢保持に支障をきたし、転倒・骨折をしやすくなります。骨折などがきっかけで寝たきりや要介護状態となることも少なくありません。筋肉量の維持には適度な運動が重要ですが、「バランスの良い食事」も大変重要な役割を果たしています。筋肉量の維持だけでなく、骨粗しょう症・高血圧・加齢黄斑症などいろいろな病気の予防にもなります。

バランスの目安(BMI)

栄養教諭(要注記)

体重(Kg)÷(身長(m)×身長(m))≤20

10食品群チェックシートを使ってみよう!

栄養要素(脂肪、たんぱく質、ビタミン、ミネラル)に重点をおいて食事のバランスを簡単に管理できるチェックシートです。毎日の食事をチェックしてバランスの良い食事を心がけましょう。個人差はありますが、バランスよく3ヶ月以上続けると、種々の検査値が改善されます。また、おじいちゃん、おばあちゃん「今日は何を食べた?」などと話題にすると楽しく知らぬ間に偏食を改善できます。

使い方

1. 食事の中から「食品群」該当の食品に「○」をつけます。摂取量は特に問いません。**記入を継続することが大切です。**例えば味噌汁の具にわかめがあれば海藻に、味噌の原料が大豆なら大豆に○をつけます。
2. 日別に○の合計数を合計欄に記入します。合計数が7つ以上なら合格です。
3. 食品群ごとに集計すると、摂取の傾向が判ります。○の数がバランス良く埋まるように食事をしていきましょう。

10食品群チェックシート

	肉	卵	牛乳	油	魚	大豆	緑黄色野菜	芋	果物	海藻	○の合計
1日目											
2日目											
3日目											
4日目											
5日目											
6日目											
7日目											

食事はよく噛んで、談笑・談話に気を付けましょう。

編集 さいたま市セーフコミュニティ高齢者の対策委員会

問合せ さいたま市総務局危機管理課危機管理課

(〒330-9588 さいたま市浦和区常盤6丁目4番4号、TEL 829-1125、FAX 829-1936)