

それってフレイルかも？ ～転倒・骨折を防ぐために～

フレイルとは

加齢とともに、心と体の働きが弱くなってきた状態のことです。



体重が減った



転びやすくなった



歩くのが遅くなった



出かけるのが億劫になった



握力が弱くなった

あなたの転倒リスクは？

フレイルが進むと転倒しやすくなります。転倒チェックシートで自分の状態を知りましょう！

- 過去1年間に転んだことがある **5点**
- 歩く速度が遅くなったと思う **2点**
- 杖を使っている **2点**
- 背中が丸くなってきた **2点**
- 毎日薬を5種類以上飲んでいる **2点**

合計が**6点**以上の方は転びやすい状態です！

転倒の原因は？

加齢による筋力低下、病気や薬の影響、運動不足等

過去1年間に、市内後期高齢者の5人に1人は転んでいるというデータがあります。右の地図では、転んだ人の割合を各地区ごとに表しています。お住まいの地域を確認してみましょう。

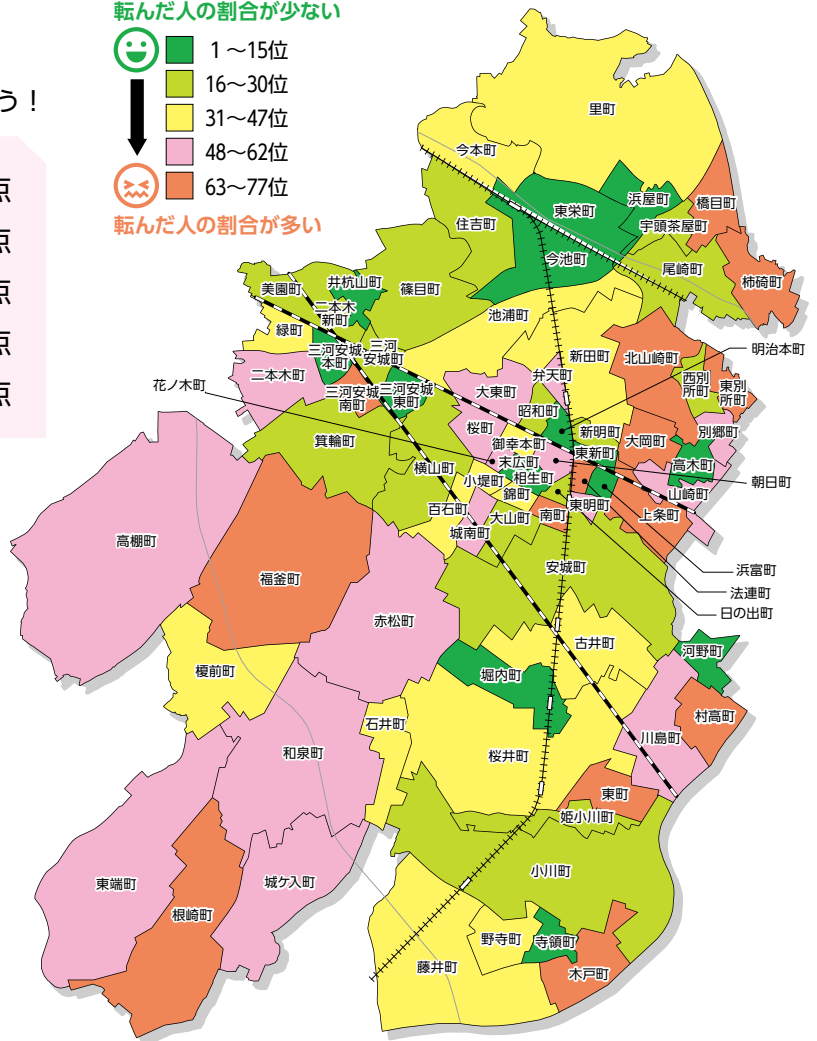
(令和3年度後期高齢者医療健診データより)

町別ランキング

転んだ人の割合が少ない

- 1～15位
- 16～30位
- 31～47位
- 48～62位
- 63～77位

転んだ人の割合が多い



転倒・骨折を防ぐためには？

POINT ① 筋力

筋肉の材料となるたんぱく質を3食(朝・昼・夜)しっかり取る。

運動が難しければ、家事等で体を動かすように心がける。

POINT ② 薬

多くの種類の薬を服用中で、ふらつきや転びやすさを自覚している人は、かかりつけ医やかかりつけ薬局で相談を。

POINT ③ 環境

家庭内…手すりや踏み台を使用する。引っ掛かりやすいマットやカーペットは使用しない。コードの配線は歩く動線避ける。

外出時…道路や床の水濡れ箇所・段差・側溝に注意する。

いつまでも心も体も元気に過ごすには「社会参加」がキーワード！地域の通いの場に参加してみませんか？(詳細はQRコードからあんじょうコミュニティBOOK参照)

