

お家で転倒予防エクササイズ

あなたは転びそうになったことはありませんか。

転倒は、高齢者の要介護になった要因でも、第1位脳血管障害、第2位高齢者による衰弱に次ぐ第3位に挙げられています。

転倒の身体状況の要因

筋力低下・バランス障害・歩行障害
視覚障害（白内障・近視）・認知障害
めまいや意識障害・健康状態の悪化

転倒の環境の要因

1～2cm程の室内の段差・滑りやすい床表面
履物（スリッパ）・フカフカした絨毯
固定していない物や電気器具のコード
戸口の踏み台・カーペットの端・ほころび

転倒は、日常生活の動作で生じることが多い

例）歩く・乗り移る・階段上り下り・小さな段差を乗り越える・床のものを拾う等

転倒を予防するには、まずは身体状況や環境の要因を見直しです。そしてさらには**運動**が**転倒予防**に効果的と言われています。**運動**は、筋力やバランスの能力を向上させます。

家でできる運動



1) 片足上げ

太ももの前を鍛える

(1) 椅子に腰掛け、上体を真直ぐに保つ

(2) 片足を椅子と水平の高さまでゆっくりと

持ち上げ、約5秒間停止した後、

ゆっくり下ろす

(3) 片足ずつ5～10回反復する



2) 足首の曲げ伸ばし

膝から下の筋力をつける

- (1) 椅子に腰かける
- (2) 両膝をゆっくりと持ち上げる
- (3) 5秒間そのまま止める
- (4) ゆっくりと両膝を下ろす
- (5) 繰り返し行う



3) 膝の持ち上げ

足の付け根の力をつける
歩き出すために必要な力

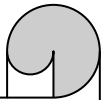
- (1) 医師に腰かけ、上体をまっすぐに保つ
- (2) 両膝をゆっくりと持ち上げ、約5秒間停止した後、ゆっくり下ろす動作を5~10回反復する
- (3) きつい時は、片方ずつ行なってよい

基本姿勢

右の写真のように、両足が床に付く高さの椅子を使用してください。



体がポカポカになるおかず



皆さまもご存じ、生姜はのりが入った食べ物や飲み物をとると、身体の中からポカポカ

これは、生姜中の成分に、血液の流れがよくなるように働き掛け、身体を温めてくれる効果があるからです。他にも吐き気を抑えたり、殺菌効果があることもわかっています。

この冬の風邪予防・冷えの対策にぜひ生姜を利用してみてはいかがでしょうか。



<作り方>

1. カレイを蒸す
2. 小鍋に☆の調味料と水50mlを煮立て、水溶性片栗粉でとろみをつける。ごま油を回しかける。
3. 1のカレイを皿に盛り付ける。2のあんかけをかける。別鍋で煮ておいた人参を飾り付ける。

<材料> 1人分

カレイ：60g

片栗粉：1g

ごま油：1g

☆

生姜：3g

ガラスープの素：0.5g

しょう油：5g

人参（花形）：20g

病院理念 「心に残る医療を提供する」

基本方針

1. 地域社会に開かれた病院
2. 当院を利用される方に安全・安心を与えられる病院
3. 常に新しい医療を提供する病院
4. 当院を利用される方達が気楽に利用しやすい病院
5. 当院を利用される方が満足を得られる医療を提供する病院
6. 職員をはじめ当院に関わる人達も満足を得られる病院

