



健高キラキラ教室 (NO.2)

みなさんこんにちは！通いの場担当をしています高橋健太です。私は「健高キラキラ教室」という講座を担当させていただいています。ここでは、「みんなで楽しく、かつ自分の体に興味を持っていただいて健康を高める！」をテーマに講座を開催していきます。

さて、今回はロコチェックのご紹介をしました。1つでも当てはまる項目はありましたでしょうか？実際にあった方は改善トレーニングを、なかった方はこの体を維持できるようにさらに運動を続けていきましょう！今回は、転倒についてお話をします。

自宅で過ごす時間に注意！

現在、自宅で過ごす時間が増えているかと思います。その際に注意することは「**転倒**」です。前回チェックしたロコチェックの7項目も片足立ちや歩く力など、足腰の力に関連するものが多くあります。1つでも当てはまった方は気になるところかと思います。転びやすい方のチェックリストがあるので、それぞれチェックしてみましょう！

チェック！ 丸のついたところが右端の点数になります

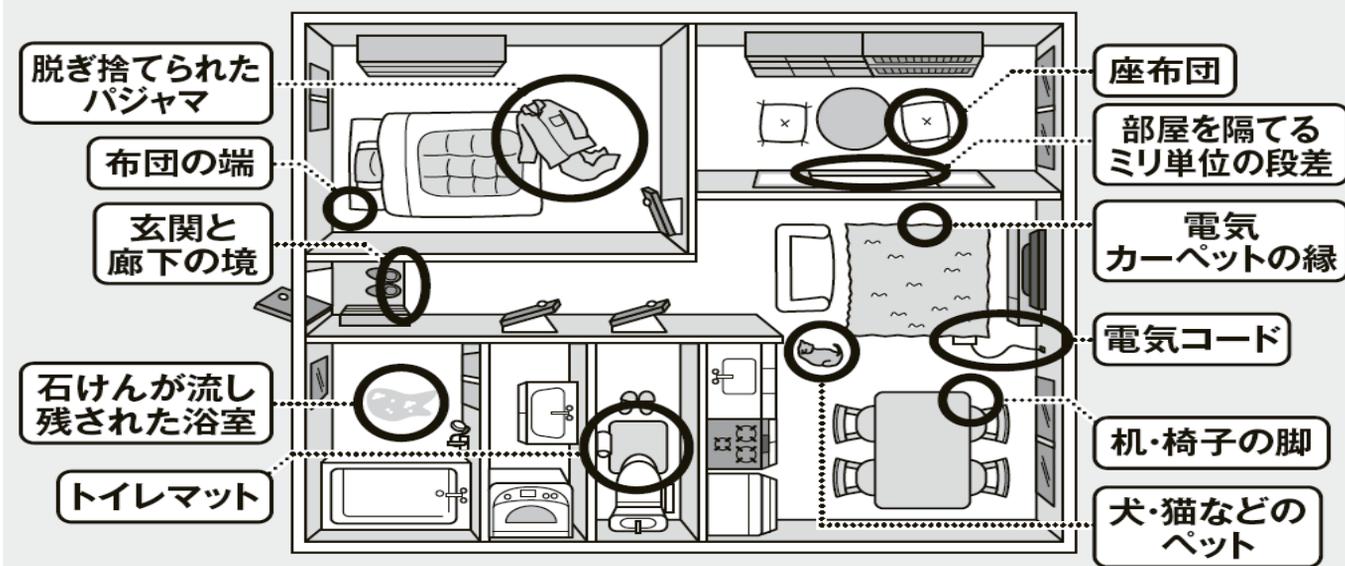
過去1年間転んだことがありますか？	○ or ×	5点
歩く速度が遅くなったと思いますか？	○ or ×	2点
杖を使っていますか？	○ or ×	2点
背中が丸くなってきましたか？	○ or ×	2点
毎日お薬を5種類以上飲んでいませんか？	○ or ×	2点
合計		点

鳥羽研二監修「高齢者の転倒予防ガイドライン」(メジカルビュー社, 2012年)

合計点数が**6点以上**であれば転倒に要注意！

みなさんのお家はどうか？

家の中の意外な危険スポット



自宅にいる時間を利用して、家の中を見渡しましょう！
危険があるところは、改善して、安心して暮らせるお家づくりをしていきましょう！

足の指を動かして、転倒予防！
☆ タオルつかみ



○ 足指の筋力・柔軟性アップ

しっかり歩く・転倒予防
につながります。

10回 × 2セット(左右)
関節1つ1つがしっかり動く
ように使いましょう！

通いの場登録講師 健高キラキラ教室 担当
高橋健太(たかはし けんた)
NPO法人佐久平総合リハビリセンター 理学療法士

過去の担当地区(通いの場、足腰お達人教室含め)
馬取、成沢、南軽井沢、旧軽井沢、中軽井沢、離山、鳥井原、大日向、借宿、
塩沢、上発地、下発地

コロナウイルスが収まり、公民館で体操ができる日が来ることを心待ちにしています！