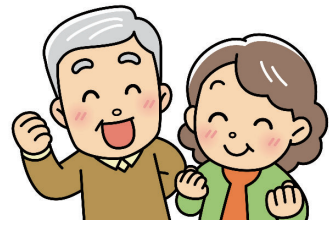




## 健康寿命を延ばそう 転倒を予防して健康寿命を延ばそう



健康寿命を短くする原因の一つに「転倒による骨折」があります。たった一度の転倒で介護が必要な状態になる場合もあり、その後の生活に大きな影響を及ぼします。  
特に筋力やバランスを保つ力が低下すると、方向転換時に転倒しやすくなります。

転倒は、女性の方が男性よりも多く、場所は「室内の段差」や「水回り」で、夜中から明け方の足元の見えにくい時間に多発しています。  
まずは、ご自宅のなかに危ない所がないか見直してみましょう。

## こんにちは食改さん! ～赤平市食生活改善推進協議会～



「食改(しょっかい)さん」や「ヘルスマイト」の愛称で親しまれている「赤平市食生活改善推進協議会」をご存じですか? 「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、食を通じた健康なまちづくりを目指して、ボランティア活動を行なっています。  
7月には、骨の健康をテーマにした「骨太クッキング」を開催しました。コロナ禍以降、飲食を伴う単独活動としては初めての実施となりましたが、当日は10名の市民の皆様が参加しました。  
カルシウムが豊富で、その吸収を助ける食材をふんだんに使った「鮭缶のピラフ」「みそストローネ」「ミルクゼリー」の3品を調理しました。

参加された方からは「骨のためにカルシウムが大切だとわかった」「今後の生活に役立てたい」といった感想が寄せられ、骨への意識を高める貴重な機会となったようでした。  
今後も、健康に役立つ活動を企画していきます。料理教室の開催も検討中ですので、皆様のご参加をお待ちしております!



## 転倒予防のポイント



### 【住まいの環境を整える】

ちょっとした工夫で、家の中の危険を減らすことができます。

#### ●階段・玄関

- 階段には滑り止めや手すりを設置しましょう。また、段差の縁に滑り止めのテープなどで目印をつけると段差が見えやすくなります。
- 玄関の上がり框(あがりかまち)に踏み台を置き、段差を小さくしましょう。
- 玄関マットは足を取られやすいので、敷かないようにしましょう。



#### ●浴室

- 浴室は滑りやすいので、お風呂の床には滑り止めマットを敷きましょう。

#### ●床・リビング

- 滑りやすいスリッパは、履かないようにしましょう。
- カーペットなどの敷物は、端がめくれないように対策をしましょう。
- 床に電気コードを這わせたり、物を置いたりしないようにしましょう。



#### ●寝室・廊下

- 夜間の転倒を防ぐため、寝室からトイレの間には、足元灯などの照明をつけましょう。

### 【転ばない体をつくる】

日頃から適度な運動で、体を支える力を高めましょう。

- 椅子の背もたれをええにして、「かかとの上げ下げ」「スクワット」「太もも上げ」などを行ない足腰の筋力をつけましょう。



### 7月に東公民館で「骨太クッキング」を開催しました。



### 元気がみつかる場所 「ほほカフェ」

誰でも気軽に参加できるコミュニティカフェです。おいしいコーヒーを飲みながら健康について楽しくお話しませんか。

- 日時 2月12日(木) 14時～15時30分
- 場所 交流センターみらい1 階研修室1 **参加費** 200円
- テーマ
  - 30秒で野菜摂取量を測定 Let'sベジチェック!
  - 健康麻雀