

# ろうさい病院便り

## 第42号

令和6年4月1日号  
 広報ちはら台へ掲載しました

### 転倒にご用心！

千葉ろうさい病院  
 中央リハビリテーション部長 梶原 貴雄

転倒と聞くと「大したことじゃない」と思う方も多いかもしれませんが。しかし、転倒した方の8割以上が、通院や入院が必要なケガをしており、介護が必要な状態になりやすいと言われています。「65歳以上の高齢者3人に1人は、1年間に1回以上転倒する」、「我が国の高齢者において約3秒間に1人が転倒し、1分間に1人以上が骨折している」と言われています。転倒・骨折は認知症や脳血管障害と並び、主要な要介護要因となっています。転倒は、バランス能力や筋力の低下などによって引き起こされるイメージがあると思いますが、それだけではありません。認知・視覚・聴覚の機能・薬剤や環境の影響など、様々な要因で転倒を引き起こします。

転倒を予防するためには、運動と食事と環境整備が重要となります。運動はロコモトレニングなどのバランストレーニングや筋カトレニングが良いとされています。運動効果を高めるためには、日頃の食事も大切です。高齢期になると、たんぱく質を豊富に含む食材（魚・肉・卵など）の摂取が重要ですが、緑黄色野菜・海藻・果物など、様々な食品をバランスよく摂取することが大事です。転倒は、自宅内で発生することが多く、特に居間で転倒するケースが最も多いとされています。日頃から整理整頓を心掛け、床面には物を置かないようにしましょう。

**ろうさい病院便り**  
第42号

**転倒にご用心！**

千葉ろうさい病院  
中央リハビリテーション部長  
**梶原 貴雄**

転倒と聞くと「大したことじゃない」と思う方も多いかもしれませんが。しかし、転倒した方の8割以上が、通院や入院が必要なケガをしており、介護が必要な状態になりやすいと言われています。「65歳以上の高齢者3人に1人は、1年間に1回以上転倒する」、「我が国の高齢者において約3秒間に1人が転倒し、1分間に1人以上が骨折している」と言われています。転倒・骨折は認知症や脳血管障害と並び、主要な要介護要因となっています。転倒は、バランス能力や筋力の低下などによって引き起こされるイメージがあると思いますが、それだけではありません。認知・視覚・聴覚の機能・薬剤や環境の影響など、様々な要因で転倒を引き起こします。

運動はロコモトレニングなどのバランストレーニングや筋カトレニングが良いとされています。運動効果を高めるためには、日頃の食事も大切です。高齢期になると、たんぱく質を豊富に含む食材（魚・肉・卵など）の摂取が重要ですが、緑黄色野菜・海藻・果物など、様々な食品をバランスよく摂取することが大事です。転倒は、自宅内で発生することが多く、特に居間で転倒するケースが最も多いとされています。日頃から整理整頓を心掛け、床面には物を置かないようにしましょう。

**ろうさい病院 無料送迎バス**

通院に便利な無料バスを運行しております。

(ろうさい病院で乗車または降車される方に限りです)

詳細は、ちはら台自治会連合会のホームページをご覧ください。

