

ほうかつ健康だより 清寿苑 4月

令和7年4月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口1669

TEL 046-878-8905

「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。

転倒の原因

注目!
OO

筋力低下



バランス能力の
低下



足首の関節
がかたい



視力障害による
危険察知能力の
低下



薬の副作用



めまい、ふらつき等

大きく踏み出す
事が出来ず、
姿勢の立て直し
が困難

滑りやすい床

環境



少しの段差



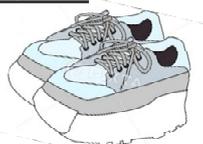
薄暗さ など

靴

重い靴は



躓きやすい



厚底は足裏の

感覚が鈍くなる

～はじめよう

バランス保持運動へ



冬の寒さで

縮こまってしまった

体をほぐし、

運動を日々の生活に

取り入れましょう！



【出典】厚生労働省 HP はじめよう転倒予防！理学療法ハンドブック

座布団の上で片足立ち

- ・かかとを10cm程度あげて10秒間保持することから始めましょう。
- ・テーブルを活用するなどよろけても大丈夫な方法で行いましょう。



前後左右へのステップ

- ・立った状態から左足を大きく前へ一歩踏み出し、戻す(右足も行う)。
- ・左足を大きく外側へ一歩踏み出し、戻す(右足も行う)。
- ・それぞれ5回ずつ行いましょう。



四つ這いバランス

- ・四つ這いで左手・右足を同時に挙げて5秒保持し、もとに戻す。
- ・反対も行いましょう。(右手・左足の挙上)
- ・同時にできない人は、手だけ・足だけで行いましょう。



葉山警察署からのお知らせ 特殊詐欺にご注意！！

県内の警察署の電話番号末尾は、すべて・・・0110 になっています。

そこを悪用し、サギの電話の中には、番号を指定して

あたかも警察の番号ように見せかける手口もあります。

末尾が0110は、必ずしも警察ではありません。

被害に遭わないために、

相手の所属や氏名を確実に確認し、一旦切って、本当に電話番号があっているか

確認してから折り返す、心当たりのない不審な電話は家族や警察に相談する、

迷惑電話防止機器を設置する などの対策をお願いします。 葉山警察署 046-876-0110

演技の
犯人は
騙される！
プロだよ

