

# いきいきらんど 第50号 H20.1.4

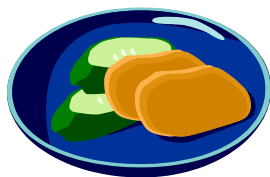
**石田クリニック**

<http://www.ishida-clinic.com/>

松阪市大口町154-1 TEL 0598(53)1177



## 「ぬ・か・づけ」に気をつけて寝たきり予防!



寝たきりの原因の第一位は「脳卒中」、第二位は「転倒・骨折」です。脳卒中予防には高血圧は禁物! ‘ぬかづけ’を  
食べ過ぎて塩分が多くなると血圧が上がるので要注意です  
が、転倒予防にも ‘ぬ・か・づけ’ は要注意!

㊦れている所はすべりやすい。

㊦いだん・段差がある所は、転びやすい。

片㊦㊦てない部屋は、つまづきやすい。



転倒して体調が悪くなり寝たきりになったと良く聞きますが、以前より体調が悪くなっていたから転倒しやすくなっていたとも考えられます。転ぶことが怖いからと言って家の中に閉じこもりがちになると、足腰が弱って身体のバランス感覚も悪くなり、さらに転倒しやすくなるといった悪循環に陥ってしまいます。運動不足を解消するように、普段の生活をすこし見直してみたり、バランスのとれた食事に気をつけることが、**とっさの一步を踏み出せる**  
**転びにくい身体づくり**に役立ちます。動かなければ、動けなくなってしまいます。いつもより少し長めに部屋を掃除してみてもはどうでしょうか?運動にもなり、部屋も片づいてつまづきにくなり一石二鳥。ちょっとお洒落して外出してみてもは?日々の暮らしを楽しんでいる人は、転倒しにくい健康な身体を維持できるのです。草取りや畑仕事は運動ではなく過酷な肉体労働ですよ!

### 転倒予防7か条 (転倒予防医学研究会)

- ① 歳々年々人同じからず
- ② 転倒は結果である
- ③ 片足立ちを意識する
- ④ 転ばぬ先の杖
- ⑤ 無理なく楽しく30年
- ⑥ 命の水を大切に (年寄りに冷水)
- ⑦ 転んでも起きればいिया

