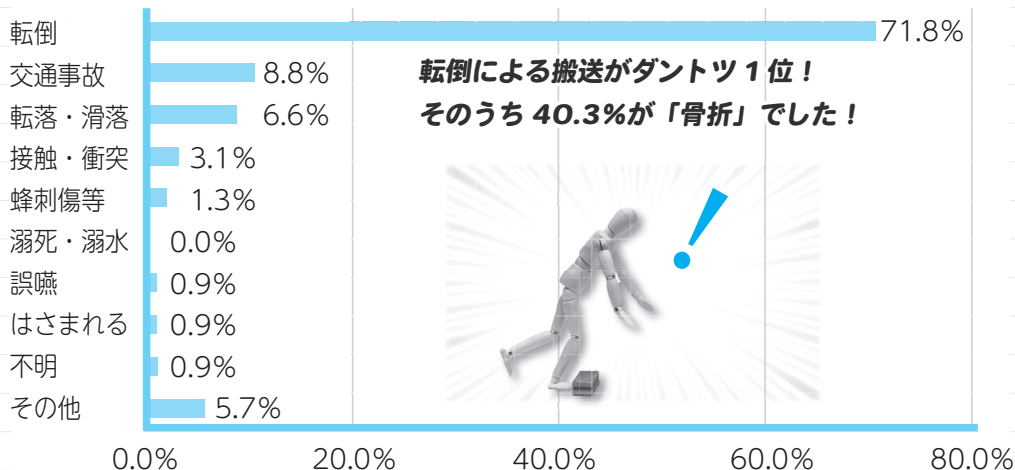


1 小諸市高齢者の外傷による救急搬送事故の概要（令和6年度）



高齢になると、事故により救急搬送される方が増加してきます。

上のグラフは小諸市で救急搬送された高齢者227人の外傷による事故概要結果です。一番多いのは「転倒」71.8%、次いで「交通事故」が8.8%でした。また、「骨折・骨粗鬆症」は令和6年度小諸市介護保険の新規申請原因の第5位（11.4%）であり、いつまでも自立して元気にくらすためには「転倒」を防ぐことが大切です。

2 骨折・転倒を防ぐポイントをご紹介します！

01. 転びにくい住環境に整えましょう

- ① コードの配線等に足を引っかけない環境づくりをしましょう
- ② スリッパやサンダル等かかとの無い履物は脱げやすいので注意しましょう
- ③ 廊下等暗い所には照明を付けましょう
- ④ 玄関には踏み台を置いて段差を低くし、玄関マットには滑り止めをつけましょう
- ⑤ 階段、浴室やトイレ等には手すりを付けましょう

02. 体を動かす習慣やバランスの良い食事を意識し、転ばない身体を作りましょう

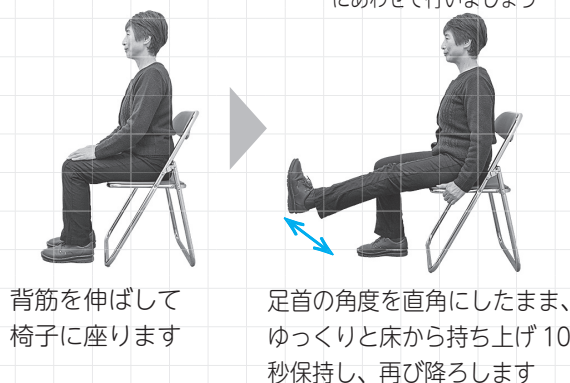
● おすすめの運動をご紹介します

何もしないと足腰の機能は加齢とともに衰えていきます。下半身の筋力を鍛えるための身近な運動は歩くことですが、筋力トレーニングによって何歳でも向上させることができると言われています。毎日少しずつ無理のない範囲で行いましょう。

※膝の痛い方は無理をしないでください。

脚上げ（太ももの筋肉強化）

左右5～10回、体の状態にあわせて行いましょう



● 食生活も意識してみよう

筋肉維持のためにしっかり栄養、特にたんぱく質をとりましょう。肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品などのたんぱく質は、1食でたくさん食べるよりも、3食に分けて食べる方が効率よく筋肉がつくられると言われています。

