

転倒予防体操 筋力アップとバランス能力向上!

1 片足立ち



左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

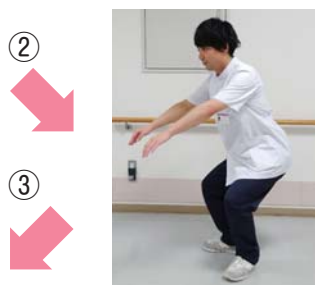
- 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行う。
- 姿勢をまっすぐにして、片足が床につかないように軽く上げる。
- ふらつく場合は、両手や片手をついて行う。

2 スクワット

10秒~12秒かけてゆっくりと、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

- ★運動を行うときは、息を止めないようにニコニコペースで行いましょう。
- ★最初から勢いよく動かすと、痛みを感じることがあります。無理をせず、ゆっくりした動き、少ない回数から始めましょう。

- 足を肩幅より少し広めに開いて、つま先は30度くらい開きます。
- 腰を後ろに引くように(腰かけるような動き)しながら、膝を曲げる。膝がつま先より前に出ないように注意する。



- 動作中、息を止めないようにします。

- 前傾姿勢になり、バランスをとる。手の位置は自由。

不安定な人は、十分注意して、支えや椅子を用意して、行いましょう。

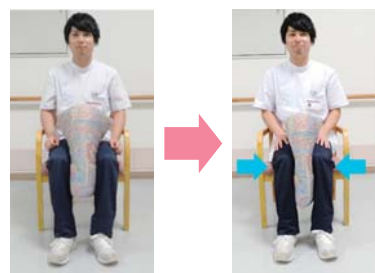


3 膝伸ばし 太ももの前の筋力強化



- 左右交互に、体が後ろに反らないように気をつけながら、膝を伸ばす。10~20回行う。
- 慣れてきたら、膝を伸ばした状態で、5~6秒間、保つ。

4 膝合わせ 太ももの筋力強化



- 座布団などを二つに折り、ももに挟む。
- 膝どうしを内側に押し合い、5秒間座布団などを挟み込む。3~5回繰り返す。
- 同時にお尻もきゅっとしめると、尿漏れ改善にも効果的です。



アンケート結果

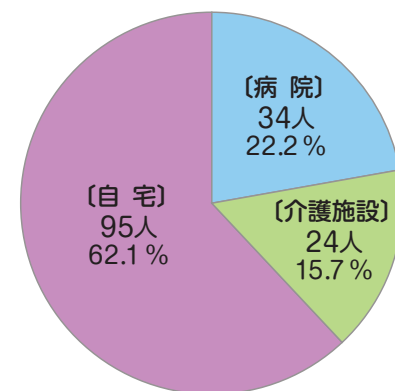
伊豆市在宅医療連携拠点事業

当院では巻頭ページで院長がお話ししたとおり昨年度から伊豆市より「伊豆市在宅医療連携拠点事業」の委託を受けました。今年度からは市民の皆様から在宅医療、介護について広く相談をお受けしよう、電話相談も開始したところです。

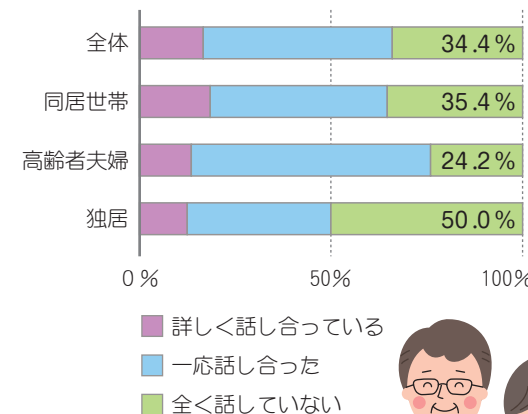
また、この事業を行うにあたり市民の皆様が高齢になったときの医療や福祉についてどのように考えていらっしゃるか、各地域で開催されている地域ふれあいサロンにお邪魔し、参加者の皆様に意識調査としてアンケートにご協力いただきましたので、ご報告いたします。

回答者は女性が83.4%、75歳以上の方が70.5%でした。終末期の医療について「いざいざ」といってほしいか「ご家族と話している方は65.6%。いざいざ」といふときに「こうしてほしい」「こんな風にしてほしくない」そんな話が6割以上のご家庭で話題に上っているようです。そして最期を病院や施設ではなく自宅で過ごしたいと考えている方は62.1%いらっしゃいました。しかし、実際に自宅で亡くなっているのは平成27年のデータで10.3%と大きな違いがあります。

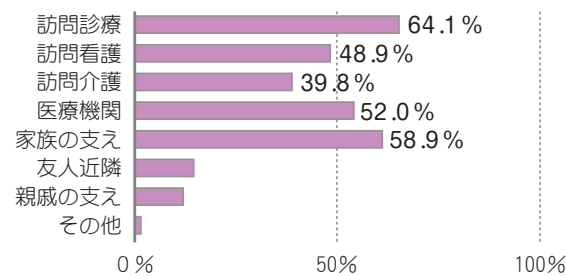
●最期はどこで過ごしたい?



●終末期医療について家族との話し合いは?



●最期まで自宅で過ごすために必要な支援は?



看護師・保健師・社会福祉士が丁寧にどんなことでもご相談に応じますので是非お気軽にお電話ください。

お問い合わせ 伊豆赤十字病院 在宅医療・介護相談窓口

☎0558-72-2182 (直通)

なお相談受付時間は月曜日から金曜日、9:00から15:00までとなります。

最期まで自宅で過ごすために必要な支援は何か?の問いには「訪問診療」「訪問介護」「いざいざ」ときに入院できる医療機関「家族の支え」との回答が多くありました。

これらアンケートの結果から、市民の皆様の当院に対する期待の大きさがうかがえたと同時に、当院がこれから地域で果たすべき役割を実感しました。今後、この「伊豆市在宅医療連携拠点事業」をより一層市民の皆様にご活用いただきたいと思っております。

