



もうすぐ春！「活動」を増やしてみませんか？

みなさんは、活動への参加を継続できていますか？年齢を重ねるなかで「もう年だから〇〇はやめようと思う」という声を聞きます。仲間との交流・外出による活動の確保は、元気のもと！年齢を重ねた今だからこそ、もう1つ何か活動を増やしてみませんか？



自分が望む生活・幸せ

ゴール

活動的な生活を維持

体重維持

気分よく過ごせる

口腔機能アップ

食事がおいしく食べられる

消化機能アップ

快眠が得られる

心肺機能アップ

話す・考える⇒脳の機能活性化

より動きやすい体に

運動器の機能維持

精神的な充実

血圧やコレステロールなどの数値が安定

交流

活動量アップ

スタート

活動

仲間づくり



活動をずっと続けていくために、これからも転倒を予防しましょう！

みなさんの事例から

特に注意したい転倒の原因



精神・心理面 (注意力不足)

- 段差や障害物に「気づかなかった」
なぜ気づかなかったのでしょうか？
- 疲れ、興奮、焦り、思い込み、過信、考え事などはありませんか？
- 年齢を重ねると、心理面の予備力が低下することもあります。
- 行動は「あせらず、急がず、ゆっくりと」

視野・視覚

- 視覚は身体のバランスと関係
加齢による変化でバランス保持が難しくなることも
- また、周りの明るさの変化に順応するまでに時間がかかります
明るいところから暗い所へ移動したときは、ゆっくり行動を

歯

- 口腔機能を維持できている高齢者は転倒が少ない
(義歯使用でも可)
- 咬み合わせの喪失(歯の喪失・義歯未使用)は重心が不安定に
- 義歯を装着すると直立姿勢が安定します
- 歯の手入れ、歯科で定期的なメンテナンスを！



聴覚

- 聞こえにくい方は、自分の全体的な環境を
うまく認識しづらいため、つまづいたり、転倒したりする
可能性があります

活動を楽しむためにも！耳もケアしよう



加齢性難聴とは：加齢によって起こる難聴で、年齢以外に特別な原因がないもの

*症状

「言葉が聞き取りづらい」
「聞き分けが難しい」
「雑音の中から聞きたい音を聞き取れない」

*放置すると…

うつや認知症が心配に



*耳鼻科受診を！



*治療

- 根本的な治療はない
- 自分に合った補聴器を選ぶ
早めに相談することがポイント

生活習慣もかかわっています

- 高血圧、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化
- 喫煙、過度な飲酒
- 騒音

予防にも
つながります

