

2023年8月号

# アモールニュース

2023年8月 発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

## 転倒予防について

内閣府の調査によると、65歳以上の高齢者の3人に1人は、1年間に1回以上転倒すると言われています。

2021年のデータによると高齢者の人口は約3600万人です。

そのため、約1200万人が1年間に1回、転倒を経験することになります。

転倒した人のうち、おおよそ5%に骨折が認められると言われており、その数は1年間で約60万にのぼります。

この情報をもとに計算すると、

我が国の高齢者において**約3秒間に1人が転倒し、  
1分間に1人が骨折していること**になります。



骨折など、大きなケガにつながるのは5%程度ですが、転倒すると3人に2人はけがをすると言われています。

打撲や擦り傷など無傷では済まされないことが多いのが実情です。



**訪問リハビリでは足腰やバランス力を鍛えることにより、転倒を防ぐ効果があります。**

管理者のつぶやき



毎日、暑いですね。皆様、夏バテしていませんか？夏バテとは、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」といった、夏の暑さによる体調不良の総称です。熱中症対策はもちろん大事ですが、冷房の温度を下げ過ぎない、冷たい物を飲み過ぎない、シャワーではなくしっかり湯船につかる、身体を動かす等、夏バテ対策も合わせて考えたいですね。私は、全部思い当たるので、反省しています…。体調を整えて、残暑を乗り越えられるように。まずは、キンキンに冷えた水分ばかり飲まないように、温かい飲み物をいただこうと思います！

【発行元】 343-0836 越谷市蒲生寿町4-18 関根ビル2F

アモール訪問看護リハビリステーション越谷【事業所番号：1160890178】

TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）

正看護師：6名、理学療法士：3名、作業療法士：0名、言語聴覚士：0名(2023.8.1現在)