

きずな！ × リハビリ マガジン Vo.2



みんなが知りたい！

「転倒予防テク」大公開！！
転倒の実態

知ろう！“転倒の実態”

『転倒は命の黄色信号』

東京大学名誉教授 医師 武藤 芳照

■ 転倒・転落で、年間約7,900人も死亡！

(交通事故死の年間約5,700人より多い)



■ 転倒・転落は女性高齢者の要介護の原因の第2位！

■ 65歳以上の年間に3人に1人は転倒している。

『転倒予防は知ることから』

■ 転倒は、カラダを傷つける！

全転倒のうち、5～10%に何らかの骨折！

全転倒のうち、1～2%に大腿骨近位部骨折が発生！



■ 転倒は、実は心も傷つける！

転倒恐怖感などの心理的反応を引き起こします。

そして、活動性の低下が生じ、

結果として要介護状態に進むきっかけに成り得るのです。



ここまでの情報で転倒は怖いと感じた方もたくさん居られると思いますが、正しい生活習慣を実践することで安全に生活することが出来ます。

弊所は介護保険のデイサービスです。病院の外来リハビリと併用出来ない場合があります。(まずは、お気軽にご相談ください！)



通所介護

リハビリセンター きずな

お電話：0979 - 82 - 9445 豊前市四郎丸119-1