

多久市在宅介護支援センター

天寿荘だより



令和 2年 8月号 No.354

夏本番です。熱中症にならないように水分補給をこまめに行い、夏を乗り切りましょう。

さて、足が弱くなって困るという話をよく耳にしますが、若い頃は何も意識せずに歩く動作ができますが、高齢者になると身体機能の衰えによって、歩く動作でさえも問題がでてきます。60歳以上の高齢者のうち15%以上が「上手く歩けない」「ふらつきがある」など歩行に関する障害を抱えていると言われていています。そこで、高齢者に多い歩行障害についてお知らせします。



【 7月の活動件数 43件】

●申請手続き代行

・配食サービス・見守り事業	2件
・生活管理指導員派遣	0件
・生活管理短期宿泊	0件
・緊急通報システム	0件
・紙おむつ支給申請	0件

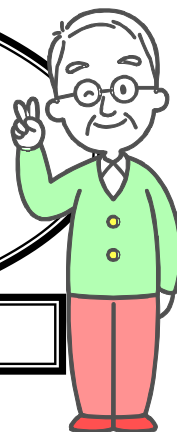
●訪問・相談業務

・高齢者実態把握	1件
・医療・介護に関すること	36件
・その他	4件

介護や生活の上でお困りのことがあれば、いつでもご相談ください。

天寿荘
天寿荘在宅介護支援センター
坂井賢一 村島勲

電話74-3100
直通74-4818
尾形ひとみ 納富敦子



天寿荘居宅介護支援サービス事業所便り

は つ ら つ

令和 2年 8月号 No.161

高齢者に多い歩行障害を予防！！

歩行障害の特徴

- 歩く速度がゆっくりになる
- 歩幅が狭くなる。
- ふらつき、痛み、足の筋力の衰えによるすり足歩行



高齢者の歩行障害を予防する方法

歩行障害の大きな原因は足の筋力が低下する事なので、日頃から運動をする習慣を持つことが大切です。全身の筋力の3分の2が下半身に集中していて、足は第二の心臓とも言われているので、歩行障害を予防するためには歩くことが一番のトレーニングになります。ゆっくりと散歩をするだけでも血液の巡りを良くして健康な身体作りに役立ちます。ただし、足の筋力を鍛えるためには歩く速度に注意しましょう。

一歩一歩の歩幅を大きくするように心がけ、歩調を速くすれば、自然と歩く速度は速くなります。そのように心がけることで歩行機能を改善でき、歩行障害を予防することができます。

