

介護予防紙

第14号 (令和8年3月発行)



藤村たかし

転倒・骨折予防のための生活習慣

1. 睡眠

転倒・骨折予防には、十分で質の良い睡眠が大切です。睡眠不足は、注意力や判断力の低下を招き、ふらつきや転倒の原因になります。目安は1日7時間前後で、毎日なるべく同じ時間に寝起きすることがポイントです。寝る前のスマホやテレビを控え、寝室を暗く静かに保つことで、夜中の目覚めやふらつきを防ぎやすくなります。十分な睡眠をとることは、日中の安全な動作につながり、転倒予防に役立ちます。



2. 運動

転倒・骨折予防には、筋力やバランス力を保つ運動が効果的です。目安は、1日20～30分程度のウォーキングや体操など、無理なく続けられる運動です。特に、太ももやお尻の筋肉を鍛える筋トレや、片足立ちなどのバランス運動を取り入れると効果が高まります。運動を続けることで、足腰が安定し、つまずきやふらつきを防ぎやすくなります。日常的な運動習慣は、転倒による骨折のリスクを減らすことにつながります。



3. 食事

転倒・骨折予防には、骨や筋肉を丈夫にする食事が重要です。牛乳や乳製品、小魚、大豆製品などのカルシウムを含む食品を積極的に摂り、肉・魚・卵などのたんぱく質も意識して取り入れましょう。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンD(魚・きのこ類)も大切です。栄養バランスの良い食事を心がけることで、骨折しにくい体づくりにつながります。



4. 環境・服装

転倒・骨折予防には、住まいの環境や服装を整えることも大切です。床に物を置かず、段差やコード類はできるだけ整理しましょう。夜間は足元灯をつけると安心です。また、滑りにくい靴や、サイズの合った靴を選ぶことも転倒防止につながります。日常生活の小さな工夫が、大きな事故を防ぐことにつながります。



5. 周囲とのつながり

転倒・骨折予防には、家族や地域とのつながりも大切です。体調の変化や不安を周囲に相談することで、早めの対策ができます。また、体操教室や地域活動に参加することで、体を動かす機会が増え、転倒予防につながります。人との交流は、意欲の低下を防ぎ、活動的な生活を続ける支えになります。

頭の体操

前回の答え

- 伝統的な足袋づくりで有名（行田市） ・古くから続く手漉き和紙で有名（小川町）
- 世界的にも名高い盆栽文化が息づく地域（さいたま市） ・約400年の歴史を持つ人形のまち（鴻巣市）
- 押絵羽子板の生産地として有名（越谷市）



今回の問題 食べ物クイズ

1. 深谷市といえば、全国的に有名な野菜は？（A. にんじん B. ジャガイモ C. ねぎ）
2. 川越市で有名な食べ物はどれ？（A. さつまいも B. せんべい C. うどん）
3. 行田市のご当地グルメとして知られているのは？（A. ガーライス B. ゼリファイ C. 仏ライス）
4. 加須市の名物として知られているのは（A. そば B. うどん C. ラーメン）
5. 秩父市の名物料理は？（A. わらじかつ丼 B. 親子丼 C. 牛丼）
6. 鴻巣市の名物グルメは？（A. きしめん B. そうめん C. 川幅うどん）



答えは次の介護予防紙で発表します。

最近の詐欺手口

1. 家族や警察を名乗る「電話番号なりすまし詐欺」

警察署や役所、家族の電話番号と同じ番号が表示されるように見せかけて電話をかけ、

「あなたの口座が犯罪に使われている」「今すぐお金を確認する必要がある」などと不安をあおり、送金や現金の受け渡しを求めます。

対策

表示された番号だけで信用しないこと。一度電話を切り、自分で調べた番号にかけ直して確認しましょう。

2. 偽の宅配業者を装った再配達・料金請求詐欺

「荷物の再配達には手数料がかかります」「確認のためカード番号が必要です」などと電話やメールで連絡し、お金や個人情報をだまし取ります。

対策

宅配業者が、電話やメールでカード番号を聞くことはありません。不安なときは、家族や公式窓口を確認しましょう。

3. SNS や電話を使った「副業・お手伝い詐欺」

「簡単な作業で収入が得られる」「スマホを見るだけでお金になる」などと誘い、最初に登録料や手数料を払わせます。

対策

簡単にお金が増える話はありません。

お金を先に払う話は詐欺と考えましょう。



藤村たかし後援会

本部：鴻巣市榎戸 1-4-21 TEL048-548-0001

携帯 090-8581-6007

ホームページ：<https://fujimura-takashi.com>

メールアドレス：fujimura0425@outlook.jp



介護予防紙の次回発行は令和8年9月頃です。

