



## 【采女が丘長寿会グランドゴルフ大会】

11/27に采女神社西グランドをお借りして、11名の参加で行われました。当日は、好天に恵まれみなさん張切って参加していただきました。

結果は 1位 阿部 孝さん  
2位 谷 千代子さん  
3位 藤井 榮夫さん  
ブービー賞 小磯 真由美さん



おめでとうございます。



# 【高齢者の転倒は「冬」が最も多い？】

冬になると、高齢者の転倒事故が急増し、特に11～1月は、大腿骨骨折などの重傷事故が多く、寝たきりや要介護状態に直結することも少なくないようです。また、転倒事故の多くは、自宅の中で起きているようで、全体の60%弱なっています。

## 内的要因として

- ① 気温が下がると、体は熱を逃がさないようにするために血管を収縮させ、末端(手足)への血流を減らすように働き、筋肉や関節に十分な酸素や栄養が届きにくくなり、柔軟性が低下すること。
- ② 自宅でじっとしている時間が長くなりがちで、下肢の筋力・バランス感覚・柔軟性がさらに低下しやすくなります。
- ③ 冬は日照時間が短く、夕方以降に自然光が届きにくくなるため、「うす暗さ」による視界不良が起こりやすくなります。

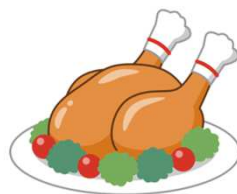
## 外的要因として

- ④ 床にホットカーペット・電源コード・延長タップなどが集中しやすくなり、足が引っかかる原因になりやすくなります。
- ⑤ 寝室と廊下・脱衣所などの寒暖差が大きくなることで、血管の収縮が急激に進み、ヒートショックによるめまい、ふらつきによる転倒が多発します。



息を止めずに行いましょう  
痛みのない範囲で無理せず行いましょう

## 今後の活動予定



12月15日(月) 年末大掃除

コミュニティーセンター 9時集合  
センター内の窓拭きを実施する予定です。

皆様、奮ってご参加を！

次回、采女が丘長寿会役員会は、1/8(木)9時です。  
よろしくお願いします。

