



# ゼリオ便り

十月号



-2024-

前略、天高く馬肥ゆる秋とはよく言い当てていて、空は本当に高く実りの秋は何を食べても美味しい季節になりました。大きい窓から見える空は、アートをみているようです。

さて今日は、転倒リスクチェックシート（厚生労働省「介護予防テキスト」）より、六点以上は転倒リスクが高いそうです。

- ①この一年間に転倒した
- ②横断歩道を青信号の間に渡りきれない
- ③1km位を続けて歩けない
- ④片足で立ったまま靴下をはけない
- ⑤水でぬれたタオルや雑巾をきつく絞れない
- ⑥この一年間に入院したことがある
- ⑦立ちくらみがすることがある
- ⑧今までに脳卒中を起こしたことがある
- ⑨糖尿病といわれたことがある
- ⑩睡眠薬、降圧剤、精神安定剤を服用している
- ⑪日常、サンダルやスリッパをよく使う
- ⑫家の中でよくつまずいたり、すべったりする
- ⑬（新聞や人の顔など）目があまりよく見えない
- ⑭（会話など）耳があまりよく聞こえない
- ⑮転倒に対する不安で外出を控えることがある

因みに私は六個で、転倒リスクバツチリでした。達者なのは口だけで歩いていないと大反省したところでした。食べ過ぎ、考え過ぎ、何しろ過ぎたるは及ばざるがごとし!? 空を見上げてシャララ♪時々休んで皆様もご自愛の上お過ごしくださいませ。

感謝を込めて

敬具

令和六年十月吉日

杉本幸子

