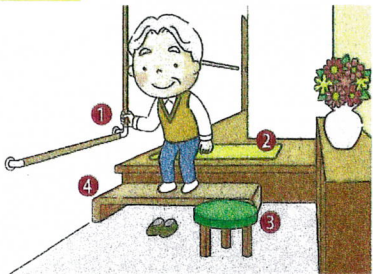


転倒リスクのある場所

屋内

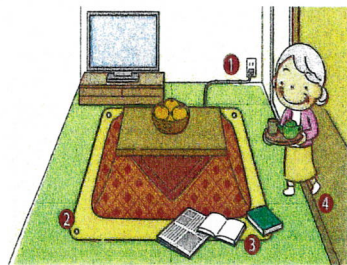
1玄関

- ①手すりを付ける
- ②玄関マットの下に滑り止めを敷く
- ③靴の着脱のために椅子を置く
- ④上がりかまちが高ければ踏み台を置く



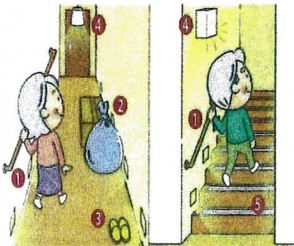
2居間 ①コードの配線は歩く動線避ける (壁にはわせるか、部屋の奥にまとめる)

- ②引っ掛かりやすい『カーペット』や『こたつ布団』は使用しない
- ③床に荷物を置かない
- ④1~2cmの段差はつまづきやすい
(スロープを付けるか、手すりを付ける)



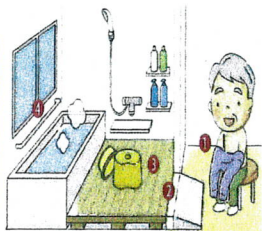
3廊下・階段

- ①手すりを付ける
- ②床に物を置かない
- ③滑りやすい靴下やスリッパは使用しない
- ④足元が良く見えるように照明を明るくする
- ⑤階段に滑り止めを付ける



4浴室

- ①椅子に座って着替える
- ②入り口の段差が高ければ、『すのこ』やスロープで段差を小さくする
- ③滑りにくい床材や、滑り止めマットを引く
- ④手すりを付ける



5寝室

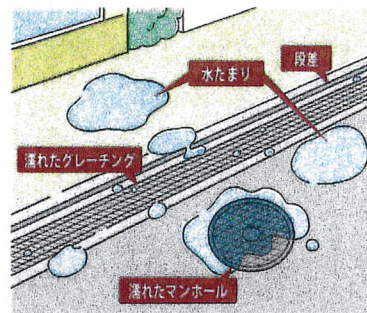
- ①ベッドを壁横に配置して、片側からの転落リスクを減らす
- ②ベッドガードと呼ばれる柵を利用する
- ③転落しても、衝撃が緩和できるよう、低床のベッドに変更する



屋外

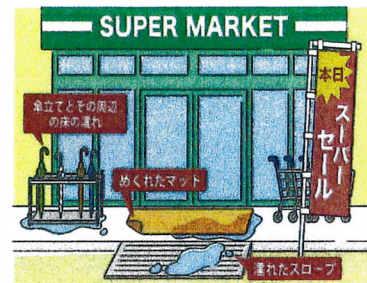
1道路

- 濡れた道路(雨など)で転倒
- 濡れたマンホールのふたやグレーチングで滑って転倒
- 歩道と道路の段差につまづく
・足を踏み外す



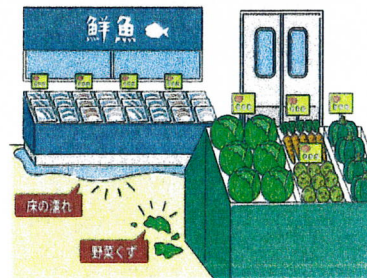
2店舗入口

- 傘立て周辺などの床濡れ
- マットのふちにつまづく
- 濡れたスロープで滑って転倒
- 段差につまづく



3店舗内

- 床の水漏れで転倒
(雨やケースからの水たれ)
- 商品箱や荷物台車にぶつかる
- 野菜くずや落下物につまづく
- 階段や段差で転倒



転倒からの骨折を予防するためには、環境を整えたり、周囲の状況を意識することが重要です。

ぜひ、上記の事を参考にしてみてください。



18/02/10 15:53

IDNo : ANONYMOUS10056
 ANONYMOUS10056
 年齢 : 91
 性別 : 女性
 身長 : --- cm
 体重 : --- kg
 足サイズ : 25cm

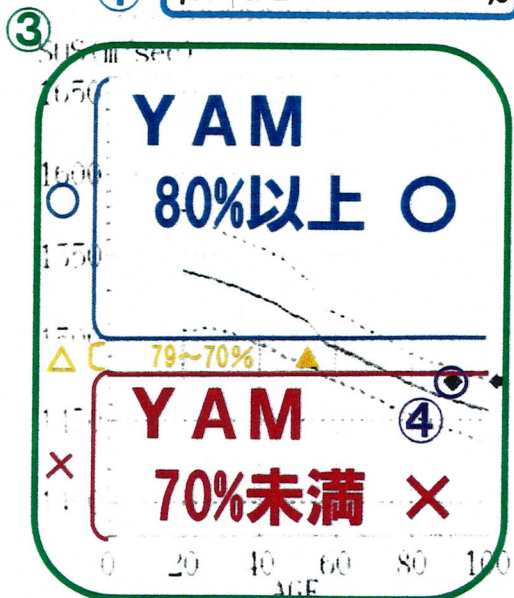
測定結果

Speed of Sound:
 1473 m/sec

Heel Temp. 22.39℃
 Unit Temp. 16.66℃

② %YAM: 67%

① %AGE: 111%



ぜひ今後の生活の
 参考にしてください



①同じ年齢の方とお客様を比べた骨密度

同じ年齢の方の**平均(年相応)**を **100%**とした骨密度です。
 骨が強い方は、110%、120%…と表示されていきます。

①AGE の目安 (あくまで目安です!!)

AGE : 120%~	強い
AGE : 110~120%	少し強い
AGE : 90~110%	年相応
AGE : 90~80%	少し弱い
AGE : 0~80%	弱い

②若年者(20~44歳)と、お客様を比べた骨密度



しかし、骨は年齢とともに弱くなっていきます。
 そのため同じ年齢の人と比べた AGE100%だけでは、
体を支える骨としては物足りなくなってくる。

ですから、「**お医者様**」も「**骨粗鬆症**」かどうかを診断する時に、
 皆様の**年齢に関係なく、20~44歳の一番骨が強い時に比べて、**
 今のお客様が何%か？で判断するお医者様が多いようです。

***目標にしてほしい数字を、③の表に表しています。**

③YAM の目標 (年齢に関係なく目指す数字)

80%以上(O) * 表の白い部分	青信号 この調子でしっかり骨を維持して いきましょう。
79%~70%(▲) * 表の黒い部分	黄色信号! そろそろ、骨やCaに気を付けましょう。
70%未満(X) * 表の灰色の部分	赤信号!! <u>できるだけ早く、骨やCaに対策を</u> <u>行ってください。</u>

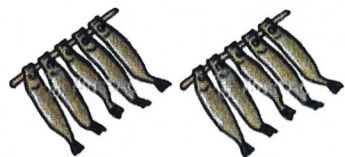
④お客さまの骨密度

黒い点(・)がお客様の現在の骨密度です。

毎日、お魚や牛乳ってどれくらい食べていますか？

①カルシウムの目安量（約700mg）

魚（小魚） → シシャモ…10匹



イワシ …6匹



ちりめんじゃこ…2拵(140g)



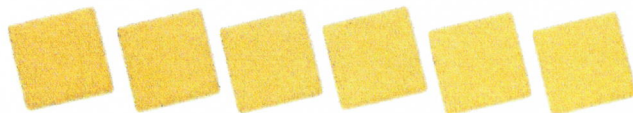
牛乳 → コップ3杯半～4杯



ヨーグルト → カップ7個



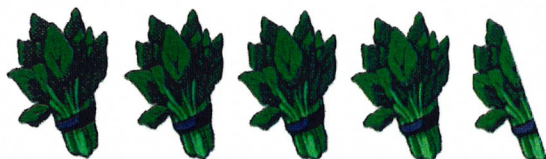
チーズ → スライス …6枚



ピース…6個



野菜 → ほうれん草…約4束半(1440g)



納豆…15～16個



もし1日分のカルシウムを摂ろうとしたら

シシャモ 10匹 → 塩分 (6.0g) やコレステロールの摂りすぎ

ちりめんじゃこ 2拵 → 塩分 (9.8g) の摂りすぎ

牛乳コップ3杯半 → 脂肪分、コレステロール、カロリー (420～480 kcal) の摂りすぎ

*塩分の目安 (日) : 男性…8g 女性…7g 高血圧の方…6g

*カロリーの目安 : 男性 (成人) …2300 kcal 女性 (成人) …1800 kcal

男性 (70歳以上) …1850 kcal 女性 (70歳以上) …1550 kcal

糖尿病の方…1600 kcal (年齢や性別、重症度によって個人差あり)

カルシウムの吸収率

乳製品

40～50%



小魚・海藻

30%



野菜

18%



大豆製品

18%



「ですから、同時にカルシウムの吸収を助けてくれる、

ビタミンDと一緒に摂ること!!

が大事なんです!!」



「普通の食べ物で、Caをとるのって大変なのね。」

「何かいいものはないかしら。」

