

2023年度三木市体力測定会の 結果を見てみましょう！



今回は**約1000名**の方に参加していただきました！

全体的に社交性が高く運動機能の高い元気な後期高齢者（75歳以上）の方が多かったです

測定会以後、半年間で**4人に1人**が1回は転倒しています

特に**過去1年間に転倒歴がある方が**

次の半年間で**再度転倒する可能性↑**



関西医科大学
KANSAI MEDICAL UNIVERSITY

リハビリテーション学部
准教授 浅井 剛

転倒はとても身近な問題であり、身体の状態や経験、身の回りの環境を理解しておくことが重要です

★転倒リスク1つ目★

服薬の種類が多い

□ 多くの種類の薬を飲んでいるとそれぞれの**副作用**が複雑に絡み合います

特に、**服薬内容の変更や追加**があったときは注意！

→ それぞれの薬について薬剤師さんに相談

□ 服薬の種類が多いということはさまざまな**病気が重なり合っている**

→ 病気を治療すること、病気について理解することが重要

薬剤師さんに服薬状況を確認してもらい、ご自身の身体や病気のことを転倒リスクを含めてしっかりと理解することが重要です