

危険予測・回避・処置

《高齢者の運動》

○高齢者の運動効果

高齢者にとって適度な質と量の運動は、筋力や持久力など各種運動機能の衰退を予防する効果があり、また生活習慣病の予防や老化現象の進行を抑えることも期待できます。

○効率よく運動を行うには

- ・正しい姿勢やリズムで行います。無理をして行うとケガや転倒の危険があります。
- ・運動は、2日に1度程度行うのが効果的です。
- ・最初は楽に感じる範囲で、慣れてきたら楽からややきついとを感じる範囲で運動します。

《高齢者が安全に運動するために》

○運動するにあたっての注意

普段から運動習慣のない高齢者が運動を始める場合には、運動の実施にあたり、転倒などの事故を起こさないように注意する必要があります。

○運動する際の体調管理

運動を実施する際には、毎回実施前に体調をチェックしましょう。

また、体調が良くても、運動負荷をかけると血圧と脈拍が上昇しますので、運動中は息を止めないように注意を促すことが必要です。

※特に、運動の際に、息を止めて頑張ってしまうと、血圧は急上昇します。

○運動中の注意事項

参加者が、運動中に自覚症状（痛み、動悸、体調不良など）を訴えた場合は、すぐに運動を中止させて下さい。

中止後、体調が回復しない場合は、医療機関を受診するように促しましょう。

他覚症状（ふらつき、顔面蒼白、冷や汗、肩が上下している、脈拍・血圧など）に注意して観察しましょう。

○運動時の心がけ

1. 十分な水分補給
2. 睡眠不足・体調不良の時には無理をしない
3. 常に正しい運動姿勢を保つ
4. 運動中に疲労の蓄積が見られたら負荷量を減少させ、疲労の回復を図る

《緊急時の対応》

○転倒

・起立・歩行不能、患部の変形や腫れ・皮下出血等による動作困難の場合は救急車を要請。

・転倒などにより受傷した出血を伴わないケガ、急性期の痛みに対しては、

安静(Rest)・・・患部を無理に動かさない

冷却(Icing)・・・患部を冷やして炎症を抑える

圧迫(Compression)・・・患部を圧迫し腫れを防ぐ

挙上(Elevation)・・・患部を心臓より上に上げて出血を防ぐ

などの処置を施します。『R I C E』(ライス)と省略すると覚えやすいです。

○急変

・急変時には救急車の要請と到着するまでに迅速な救急救命処置が必要になります。

・一次救命処置

傷病者発生 → 意識確認 → 協力者を求める → 119番とAED依頼 →
呼吸をみる → 胸骨圧迫と人工呼吸を繰り返す → AEDが到着次第使用する

※AEDの使用法や一次救命処置は消防署にて定期的に行われている普通救命講習で詳しく学ぶことができます。ご興味のある方はお住いの地域の消防署にお問い合わせみてください。