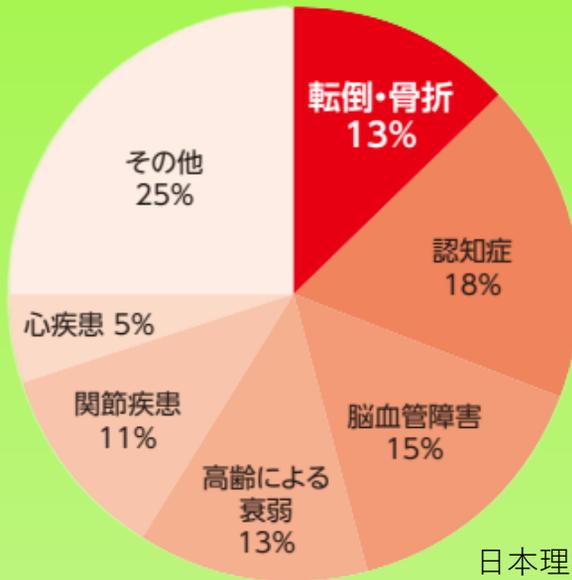


# STOP 転倒



まつまえ循環器内科クリニック  
ニュースレター 21号 2025年2月

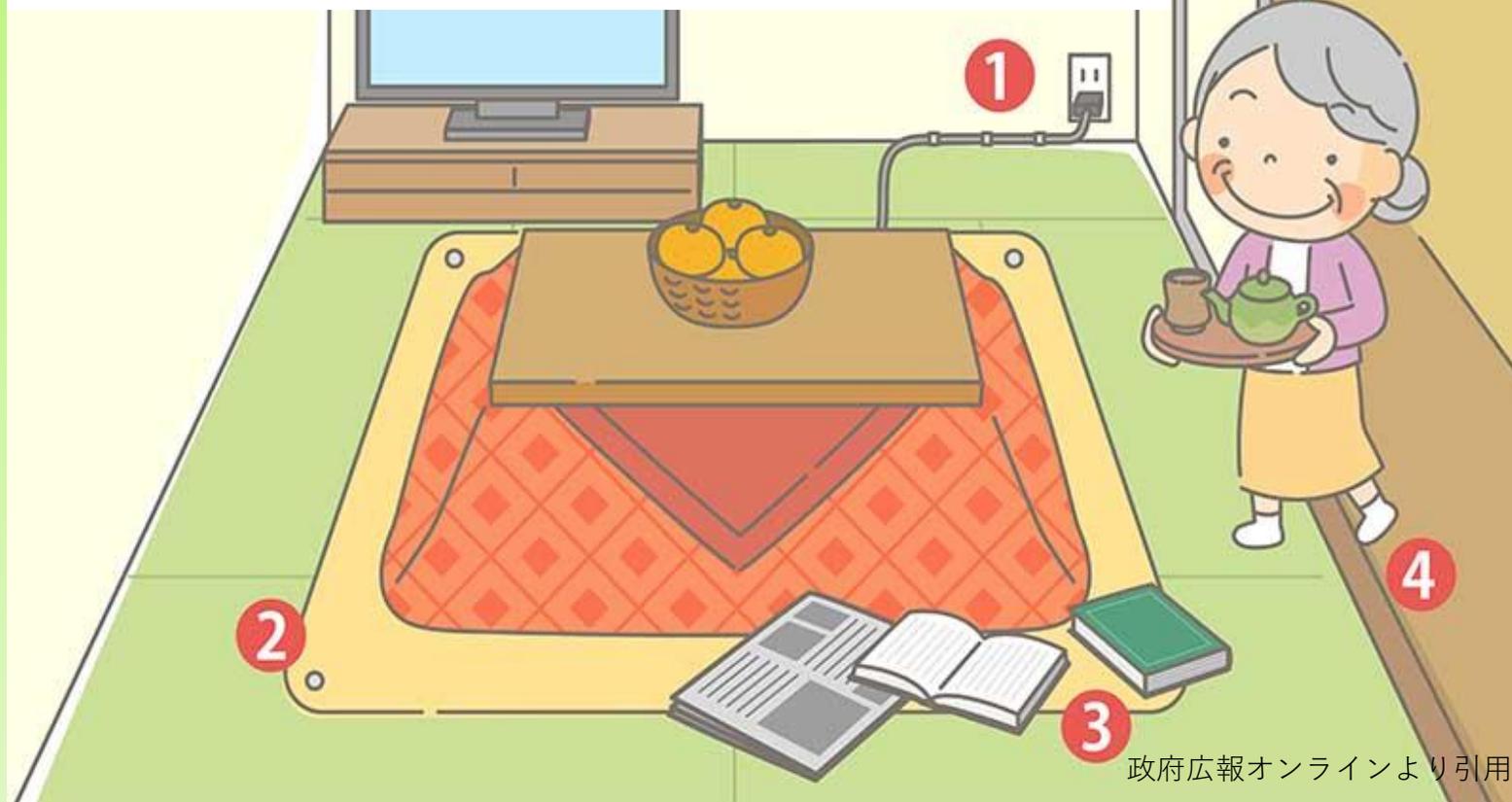
## 要介護要因



自宅内での転倒経験はないですか？  
介護が必要になる原因の内訳を見てみると「転倒・骨折」は13%です。「認知症」「脳血管障害」に次いで3番目に多い原因になっています。転倒だけで怪我がなければ良いですが、骨折してしまうと生活に大きな影響を及ぼします。一度、転倒について考えてみましょう。

日本理学療法士協会 転倒予防パンフレットより引用

自宅内での転倒原因として多いものです。危険箇所について自宅内に危険は無いか見直してみてください。



政府広報オンラインより引用

- ①コードにつまづきやすいので、壁に沿わせるなどの対策を行いましょう。
- ②カーペットの段差でつまづきやすいです。注意しましょう。
- ③本や新聞などを床に置いていと踏んでしまい滑りやすいです。
- ④敷居の段差で足が上がりきらずつまづくことが多いです。



97  
94  
91

転倒予防の為に運動を取り入れてみましょう。  
今回は**運動+脳機能活性**です。「考え事しながら歩いていたらつまづいた…」などを予防するために自宅で行ってみてください。

**運動方法:**やり方は簡単です。足踏みをしながら100から順番に「3」を引いた数を声に出してください。「97…94…91」慣れてくれば引く数字を変えてやってみましょう。運動に慣れるまでは椅子に座ってください。

## HPVワクチン(子宮頸がんワクチン) キャッチアップ接種の期間延長について



2022年4月1日～2025年3月31日までに1回以上接種している方については、キャッチアップ期間終了後も**1年間は公費で3回接種を完了**できるようになりました。

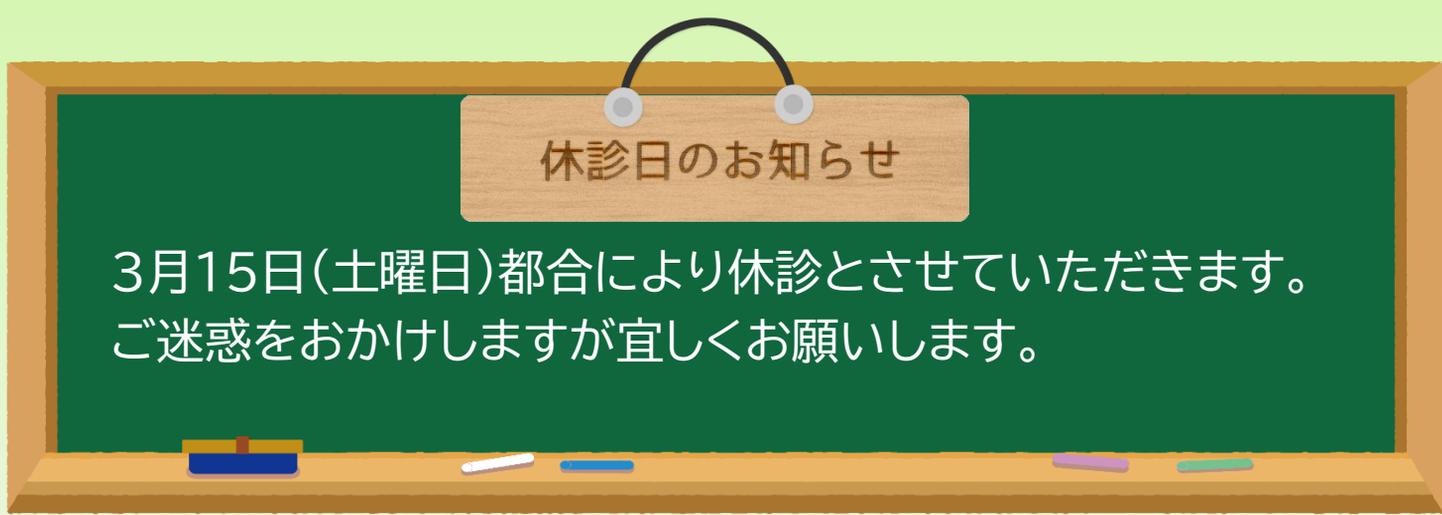
### 【対象者】

下記のうち、2022年4月1日～2025年3月31日までにHPVワクチンを**1回以上接種した方**

- ・キャッチアップ接種の対象者（1997年度～2007年度生まれの女性）
- ・2025年度に定期接種の対象から外れる方（2008年度生まれの女性）

### 【期間】

キャッチアップ接種期間終了後、1年間(2026年3月31日まで)



### 休診日のお知らせ

3月15日(土曜日)都合により休診とさせていただきます。  
ご迷惑をおかけしますが宜しくお願いします。