

田柄地域包括支援センターからのご案内

高齢者の相談窓口

令和7年10月



練馬区田柄4-12-10

☎ 03-3825-2590

高齢期のめまい・ふらつき

今年の夏は厳しい暑さが続きましたね。めまいは、季節の変わり目に起こりやすいとされています。めまいを起こす理由としては、①平衡感覚の衰え②血圧を調節する能力の衰え③いろいろな病気やその薬の副作用によるものに分けられます。

また、めまいやふらつきで転倒を繰り返しているかたは、筋力低下の恐れもあります。

高齢者のめまいは、複数の病気や要因が複雑に影響しあっていることが多く、明確な原因を突き止めるのが難しいとされています。しかし、日々の運動やトレーニング、食事などで予防できるタイプのめまいもあります。原因を知るためにも、気になる時には医療機関を受診してみたいはいかがでしょうか。

脱水から起きる めまい

身体の水分が足りないと、血液の粘り気が増してきます。この結果血流が滞り、めまいを起こします。

特に高齢者は、のどの渇きを感じる感覚が鈍くなり脱水を生じやすくなるので、季節を問わず、注意が必要です。

起立性低血圧による めまい

高齢者では血圧を一定に保つ機能が衰えているために、座った位置から急に立ち上がると血圧が下がり、めまいを起こしやすくなります。対策としては、ゆっくり立ち上がる、立っていてもめまいが起こりそうになったら、足踏みをする、弾性ストッキングを使用するなどです。

参考・引用文献：東京版救急ガイド（めまい・ふらつき）、

時事メディカル高齢者に多いめまい、日本内科学会雑誌第103巻第8号高齢者のめまい・ふらつきの診断と治療のポイント

10月の予定

日付	毎月	時間・場所	活動名	対象、特徴
8日(水)		14:20~15:20 (田柄特別養護老人ホーム)	体操教室	介護予防の目的で体操。
9日(木)	第2(木)	13:30~14:30 (田柄地域集会所)	おしゃべりお茶会 (家族会同時開催)	物忘れが気になる方や認知症の診断がついている方同士、家族同士でお話。
10日(金)	第2(金)	10:00~10:50 (むつみ台集会所)	ひかりサロン	介護予防の目的で体操。
10日(金)	第2(金)	11:00~11:50 (むつみ台集会所)	いっしょに体操 しようの会	物忘れが気になる方や認知症の診断がついている方々で体操。
10日(金)	第2(金)	14:00~16:00 (むつみ台集会所)	むつみ出張相談会	介護保険申請などのご相談。
22日(水)		14:20~15:20 (田柄特別養護老人ホーム)	体操教室	介護予防の目的で体操。
25日(土)	第4(土)	1部 14:00~ 2部 15:00~ (田柄特別養護老人ホーム)	オレンジカフェ たがら	1部：落語の会（要事前予約） 2部：物忘れが気になる方を中心に歌を楽しむ。
28日(火)	第4(火)	10:00~11:00 (むつみ台集会所)	陽炎の会	物忘れが気になる方や認知症の診断がついている方々で、歌唱や折り紙など。

行事ごとに対象の方が異なります。参加希望・お問合わせは全て上記電話番号までご連絡ください。