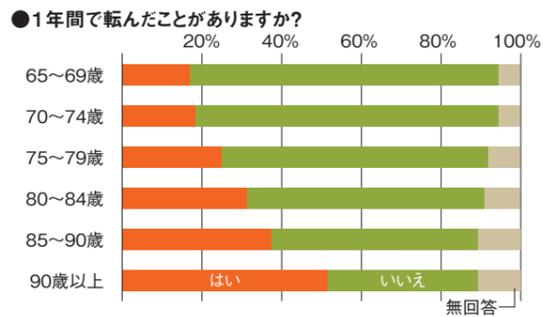


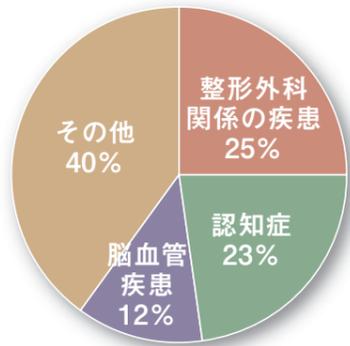
今年2月、65歳以上の人を対象に「1年間で転んだことがありますか」があるかを聞きました。すると年齢が増えるにつれ、転ぶ割合も大きくなっていることがわかりました。

転倒は、筋力やバランス能力の低下が主な原因です。転倒して骨折し、入院するとさらに筋力が衰え、寝たきりに近づくとという悪循環に...

筋力やバランス能力低下の予防には、身体を動かすことが重要です。また、運動をすることで骨へのカルシウムの吸収率を向上することができます。



## 1年間で転倒している人の割合



## 介護が必要になった原因は？

七尾市で平成25年度に新たに介護が必要になった人の原因疾患をみると、整形外科関係の疾患が4人に1人と認知症よりも多くなっています。

整形外科関係の疾患の内訳は、「転倒・骨折」や「腰痛症」、「関節疾患」などです。

## 40歳からの貯筋体操シリーズ

# つまずきは筋力低下の第一歩!

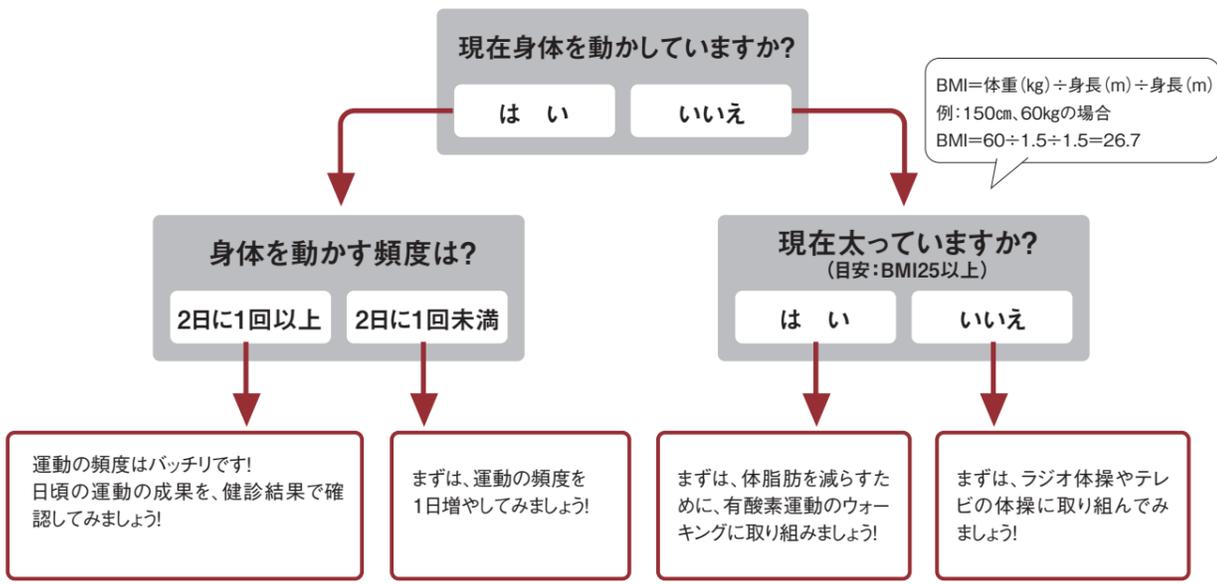
20～30代の7割、40～50代の6割、60～70代の4割が運動をしていない!

	20～30代		40～50代		60～70代		20～70代	
いつもしている	19人	6.6%	44人	11.6%	71人	19.7%	134人	13.0%
時々している	79人	27.6%	101人	26.6%	138人	38.2%	318人	31.0%
以前はしていたが、現在はしていない	74人	25.9%	82人	21.6%	48人	13.3%	204人	19.9%
全くしていない	114人	39.9%	153人	40.2%	104人	28.8%	371人	36.1%

○七尾市健康増進計画  
平成22年度生活習慣調査

## 運動している人の割合

## あなたは運動してますか？



※膝や腰などに痛みがある人は、主治医に運動してもいいか確認し無理なく取り組みましょう！

1kgの体脂肪を減らすには、7,000kcalの消費が必要  
10分間の歩行での消費カロリー=現在の体重(kg)×1kcal  
<例>体重60kgで10分歩く場合 60×1=60kcal

「最近つまずくようになった」、  
「体力がなくなってきた」と感じることはありませんか？  
思い当たるというあなた、要注意です！  
知らないうちに、介護への階段の1歩を踏み出しているかもしれませんよ。  
そうならないためにも、自分にあった運動をして筋力低下に歯止めをかけませんか？