

転倒予防は足もとから！

転ばない環境・体をつくりましょう！

転倒しない体をつくらう！

40～50代になると少しずつ筋力や骨密度が減少し、転んで骨折しやすくなります。体を動かして、バランス能力や筋力を向上させ、転倒を予防しましょう！

いつまでも
元気に歩く
ために！

体操の前に、まずはウォーミングアップ！

1 背伸びをして深呼吸 10秒数えよう！

2 膝まわりをほぐす

体操をした後にも行いましょう！

目線は斜め前

足が平行になるように

膝とつま先は同じ向きに！

腰に手を当て、少し上体を倒し、膝を軽くゆらす

背筋は真っすぐに！反ったり、丸まったりは×！

膝がつま先より出ない！

～バランス能力を鍛える～
動作をスムーズに行ったり、つまずいたりしたときに、体勢を立て直すことができるようになる。

～筋力をつける～
姿勢を保ち、足をしっかり上げることができ、つまずきにくくなる。

開眼片足立ち (初級)

必ずつかまる物がある場所で行いましょう！

床につかない程度に片足を上げる

回数 10秒×1～3回 これ以上しない！

声を出し、数えよう！

スクワット (初級)

痛みや体調が悪い場合は、無理をしない！

① 肩幅くらいに足を広げて立つ

② 座るようにしてお尻を後ろに引き、椅子につかつかないかのところで①に戻る

腰に手を当てて

反らないよう真っすぐに！

目線はななめ前

膝とつま先は同じ向きに！

膝がつま先より出ない！

回数 10回

中級

膝を曲げてやってみよう！慣れてきたら手を離してやってみよう！

回数 10秒×1～3回

椅子は、なして膝の高さまで腰をおとしてやってみよう！

回数 10回

初級で物足りない人 *初級の注意点を守りながら…

ほかにも・・・ウォーキングやスポーツ、ラジオ体操など、積極的に体を動かしましょう！

「1人じゃ運動は続けられない…」という人は、公民館や集会所など、体操で体を動かす「いきいき健康クラブ」や「介護予防グループデイ」に参加してみませんか？興味のある人は、保険課までお問い合わせください！

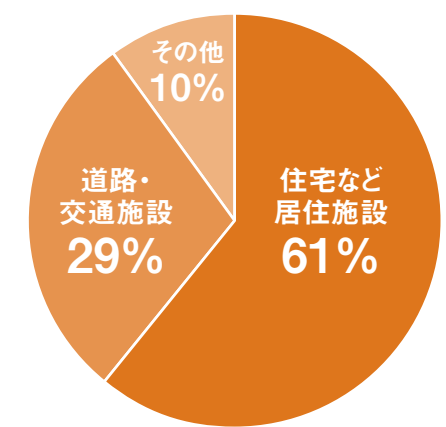
お問い合わせ 保険課介護保険グループ ☎53-8457



皆さん、最近つまずいたり、滑ったりしていませんか？道が凍ったり雪が降ったりと転倒しやすい季節になりましたが、実は外よりも家の中でのけがが多い事をご存じでしたか？

65歳以上の人がかげをした場所

けがが発生した場所をみると、住まいが6割となっています。家の中だからといって油断はできないですね。



東京消防庁「高齢者の事故を防ぐために」参照

家の中の危ないところチェック！

居間 新聞紙で滑ったり、物につまずいたりすることがあるので、整理整頓しましょう。

台所 脱衣所 濡れていると滑る原因になるので、こまめに拭きましょう。

階段 転びやすい場所なので、手すりを付けたり、滑り止めを付けたりしましょう。

玄関 ベランダ(段差) 慣れているところでも、油断をするとつまずきやすいもの。足元に注意しましょう。

じゅうたんコード類 めくれたじゅうたんやコード類は足が引っかかりやすいので、固定して邪魔にならないようにしておきましょう。

浴室 石鹸などが残っていると滑りやすいため、使用後はシャワーでよく流しましょう。また、滑り止めマットやすのこを置くのもいいですね。

1個でもチェックが 1ついたら要注意！

あなたは大丈夫？ 転倒危険度チェック！

あてはまるものにチェックしましょう。

- 片足立ちで靴下が履けない。
- 家の中でつまずいたり滑ったりする。
- 階段を上がる時、手すりが必要である。
- 家のやや重い仕事(掃除機をかける、布団の上げ下ろし)が困難である。
- 2kg程度の買い物(1ℓの牛乳パック2本)をして持ち帰る時、困難である。
- 15分続けて歩くことができない。
- 横断歩道を青信号で渡りきれない。

体操に取り組もう！ 次のページの