

転倒を予防して健康寿命をのばそう！

「健康寿命」を短くする原因の一つに「転倒による骨折」があります。
転倒を予防するために、まずその原因を確認しましょう。



筋力低下

加齢による筋力
(特に下肢筋力)の
低下



バランス障害

加齢による
バランス能力の
低下



視力障害

視力障害で
段差などを
認識しづらくなり、
危険察知能力が
低下



足首の関節がかたい

大きく踏み出す
ことができず、
姿勢の立て直しが
困難



環境

少しの段差、
滑りやすい床、
薄暗さも転倒の
原因



薬 剤

1日に薬剤を
5錠以上飲んで
いるなど
薬の副作用等により、
めまいやふらつきが出現



靴

重い靴はつまずきやすく、
厚底の靴は足裏からの
感覚が鈍くなり、
転倒の危険性



1 あなたの転倒リスク(危険性)をチェックしてみよう

- ・転倒リスクチェック一覧表の作成と自己認識
厚生労働省から出版されている「[介護予防研修テキスト](#)」
などを参考にしてください。

2 “転ばない”身体をつくろう —転倒予防対策—

- ・身体のバランスを保つ
- ・足の筋力を保つ
- ・身体の柔軟性を保つ

3 “転ばない”ための日常生活のポイント

- ・住まいを転倒しにくい環境に整備する。
- ・メガネ、履物、杖など立って歩くための用具を適切に選ぶ。
- ・適切な薬の服用に心掛ける。

高齢者の 転倒予防運動

高齢者の転倒は骨折に結
びつきやすく、そのまま寝
たきりにつながるおそれも
あり、転倒予防のための運
動をすることが大切です。

● 下肢の運動で「転ばない」身体をつくる

「転倒予防」のポイントは、「転ばない」身体
を作ることです。そのためには、「身体のバ
ランスを保つ」と「立つ、歩く際に必要
な筋力を保っておく」ことが重要です。

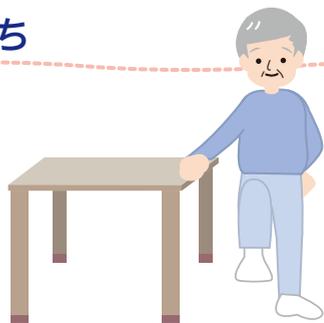
下肢はたくさんの骨と関
節で構成され、多くの筋
肉が働いています。転倒
予防に効果的な下肢の
運動を継続的に行うこ
とが大切です。



はじめようバランス保持運動

座布団の上で片足立ち

- かかとを10cm程度あげて**10秒**保持することから始めましょう。
- テーブルを活用するなど、よろけても大丈夫な方法で行いましょう。



前後左右へのステップ

- 立った状態から左足を大きく前へ一歩踏み出し、戻す(右足も行う)。
- 左足を大きく外側へ一歩踏み出し、戻す(右足も行う)。
- それぞれ**5回**ずつ行いましょう。



四つ這いバランス

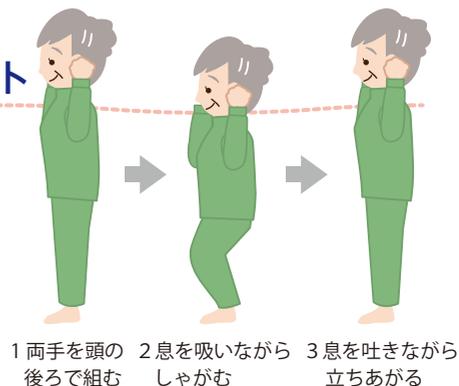
- 四つ這いで左手・右足を同時に挙げて**5秒**保持し、もとに戻す。
- 反対も行いましょう。(右手・左足の挙上)
- 同時にできない人は、手だけ・足だけで行いましょう。



はじめよう筋力強化運動

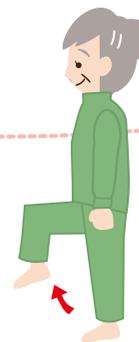
立った状態でのスクワット

- ゆっくりと両ひざを曲げ、ゆっくりとのばす。
(曲げる角度はできる範囲で、**10~20回**から始めましょう)
- ひざに痛みがある場合は痛みのない範囲で行いましょう。



立った状態で太ももあげ

- ゆっくりと片方の太ももをあげ、ゆっくりとおろす
(左右**10~20回**から始めましょう)。



立った状態でももあげおろし

- ゆっくりとかかともをあげ、ゆっくりとおろす
(**10~20回**から始めましょう)。
- ひざが曲がらないように気を付けましょう。

