

# 日ごろから意識して取り組みましょう

## 1 転倒を予防するために簡単に行える運動の例

### 運動を行う際の注意

この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士、医師などにご相談ください。ふらつきがある方は手すりなど安定したものにつかまりながら転倒に注意しておこなうようにしましょう。

#### タオルつかみ運動 10回繰り返す

安定した椅子に座り、かかとを床につけたまま足の指を使ってタオルを手前にたぐりよせましょう。



#### 片足立ち運動 10回繰り返す

しっかりした物につかまり、手を出来るだけ上に伸ばしながら同側の足を出来るだけ高く上げましょう。



#### サイドステップ運動 10回繰り返す

腕を広げながら足を真横に踏み出します。不安な場合は椅子などにつかまりながら行いましょう。



#### 振り向き運動 10回繰り返す

腕を真上に挙げながら反対の腕を水平に挙げ、腕を水平に上げた方に大きく振り向きまします。不安な場合は腕を真上に挙げず、椅子などにつかまりながら行いましょう。



## 2 手軽に行える工夫例

### ▶居室・廊下

カーペットのめくれ防止に吸着性のテープが便利です。

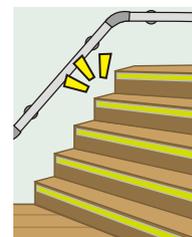


フローリングで滑る場合にはスリッパしにくい靴下も便利です。



### ▶階段・トイレ

階段のフチに鮮やかな色でマーキングすると段差が見えやすくなり安心です。



便座の高さを上げて手すりをとりつけましょう。



### ▶玄関

靴の着脱用に椅子を用意すると安心です。



長い靴べらを使うと楽な姿勢で靴がはけるようになります。



### ▶その他

災害時のケガを防ぐためにガラス飛散防止フィルムを使うと安全です。



コーナーガードでテーブルの角などを保護しておくと、万が一、転んでしまってもケガの予防につながります。



### 3 ヒヤツとした動作を思い出してみましょう

電球交換をしようと  
踏み台に上がったときに  
バランスを  
崩しそうになった

仏壇に  
お供え物をしようとして  
ヒヤツとした



宅配便に  
対応しようと  
慌ててつまずきそうに  
なった

洗濯物を  
干そうとして  
ヒヤツとした

小さなヒヤツとが大きな事故につながることもあります。  
日頃から小さなヒヤリを意識してみましょう。