

# 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。

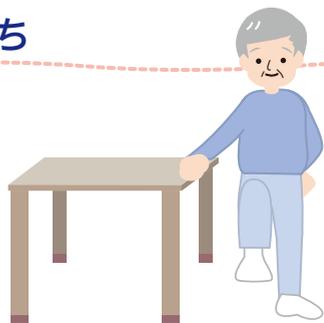
下肢はたくさんの骨と関  
節で構成され、多くの筋  
肉が働いています。転倒  
予防に効果的な下肢の  
運動を継続的に行うこ  
とが大切です。



## 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

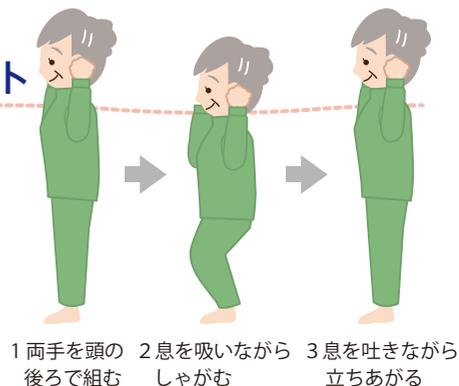
- 四つ這いで左手・右足を同時に挙げて**5秒**保持し、もとに戻す。
- 反対も行いましょう。(右手・左足の挙上)
- 同時にできない人は、手だけ・足だけで行いましょう。



## はじめよう筋力強化運動

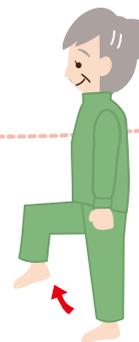
### 立った状態でのスクワット

- 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)。



### 立った状態でもかとのあげおろし

- ゆっくりとかかとをあげ、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。

