

## 転倒予防！

# 足腰つよいぞ体操

何もないところでつまづいた！！ 段差に足がひっかかった！！

年々そういうことが増えてきている気がする…

転倒は、骨折や頭部外傷など大きなケガに繋がるおそれがあります。

少しでも転倒しないように、足腰を鍛える体操などをご紹介します！



# 10月10日は転倒予防の日

### 介護が必要になった 主な原因

1位 認知症

2位 脳卒中

3位 骨折・転倒

※2022年国民生活基礎調査

### 65歳以上の方が 転倒しやすい場所

1位 住宅

2位 民間施設

3位 一般道路

※高齢社会白書 2018 年度版

### 屋内で転倒が 発生しやすい場所

1位 居室

2位 階段

3位 台所・食堂

※高齢社会白書 2018 年度版

## 転倒予防 3つのポイント



### バランス



### 筋力



### 反射神経

# 1 バランス練習

手すり、机、イスを利用し、すぐに手で体を支えられる安全な場所で行いましょう

## Level 1 継ぎ足バランス

目標  
20秒



両足を前後に並べた状態でバランスを保つ

## Level 2 片足バランス

目標  
20秒



片足を床から少し浮かせた状態でバランスを保つ

# 2 筋力トレーニング



- ・4秒かけて立ち上がり4秒かけて座る
- ・支えに手すりやテーブルを使ってもらっても良いです



- 「右→左で上がり、右→左で下りる」
  - 「左→右で上がり、左→右で下りる」
- 各10回繰り返す

# 3 ステップ練習



立位の状態から左側へステップして戻る→右側へステップして戻るを10回繰り返す  
※ステップの幅は肩幅程度で、余裕をもって行って下さい



バランス練習は10～20秒1セット、筋力トレーニングとステップ練習は10回1セットを基本として下さい。可能であれば毎日2～3セットを目標にして下さい。

運動のスピードは速くなり過ぎず数をかぞえながら行なえる速さがオススメです。



転倒を予防するためには体操だけでなく、ご自身にあった道具（杖、手押し車、歩行器、車いすなど）を利用することも大切です。

また、たとえ転倒してしまってもなるべく骨折しないようにするためには骨粗しょう症の対策も必要です。普段の食事にカルシウムやビタミンDを取り入れたり、日光を浴びましょう。（新須磨NEWS2023秋号参照）無理せず、出来る範囲で楽しく取り入れていただくと幸いです。

