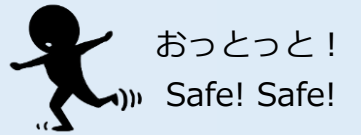


# “転びにくい身体づくり”



## ストレッチからはじめよう!!

### 運動の効果を知ろう

運動は一時的に筋力・バランスを向上させますが、継続しないと、すぐに効果がなくなってしまいます。

筋力・バランス

時間

運動を...

運動後

継続しないと変わらない

続けると転びにくい

運動を継続すると... 転倒リスクが約半分に減少

運動前

運動後

(Hill et al.: BMC Geriatr 18, 1-21)

継続は力なり。運動習慣を身につけよう

### 運動する前にチェックしよう

チェック項目	
<input type="checkbox"/>	医師から運動制限の指導を受けている
<input type="checkbox"/>	背骨を骨折したことがある
<input type="checkbox"/>	足にしびれが出る
<input type="checkbox"/>	足に人工関節の手術をしている(6ヵ月以内)
<input type="checkbox"/>	脈拍が120回/分以上 または 40回/分以下である
<input type="checkbox"/>	血圧の上が180mmHg以上 または 下が120mmHg以上ある
<input type="checkbox"/>	日常生活で動悸や息切れ、胸痛がある

1つも当てはまらない → E

1つ以上当てはまる → E

### 順番にチェック

<input type="checkbox"/>	1. 何もつかまらずに椅子から立ち上がることができない
<input type="checkbox"/>	2. BMI (体重(kg)/身長(m) <sup>2</sup> ) が22未満
<input type="checkbox"/>	3. ふくらはぎが指で囲める、または隙間が出来る

1つも当てはまらない → A

1つ以上当てはまる → B

道具を使わずに歩ける

はい : いいえ

はい : いいえ

A B C D

次ページのA~Dをご参照ください →

(厚生労働省: 基本チェックリスト, 2015) (藤島勝矢: 臨床 125, 788-789, 2015) (前田典治: Jpn J Rehabil Med 44, 384-390, 2011)

### 自分のタイプを知ろう

筋力高い

筋力低い

バランス高い

バランス低い

B 筋力低下型 転倒リスク: 高い

A 安定型 転倒リスク: 低い

D 筋力・バランス低下型 転倒リスク: とても高い

C 筋力低下型 転倒リスク: 高い

E

- 運動をする上で注意すべきことがあります
- 運動をする前に、運動しても良いか医師や理学療法士に相談してください

ポイント) 痛みがある場合や体調が悪いときは運動を中止しましょう!

Copyright © 2018 (公社) 秋田県理学療法士会

## ストレッチング

少しハリを感じる程度まで伸ばします。  
反動はつせず、ゆっくりと息をはいて持続的に伸ばしましょう。

体を少し前に倒す

30秒 3セット

B A D C

### 内もも

左右に足をひろげ、身体をやや前に倒します。

足を組んで体を前に倒す

左右各 30秒 3セット

B A D C

### お尻

足を組み、手で膝を身体に引き寄せます。

足をそらす

左右各 30秒 3セット

B A D C

### もも裏

膝を伸ばし、つま先をあげ、体を前に倒します。

ふくらはぎ

左右各 30秒 3セット

B A D C

膝を伸ばしたまま足を後ろに引き、かかとが浮かないようにして前に体を傾けます。

Copyright © 2018 (公社) 秋田県理学療法士会

出典 公益社団法人 秋田県理学療法士会  
「転倒予防ガイドブック」より

秋田県内の小売業・社会福祉施設が実践している  
職場の転倒防止・腰痛予防対策を取りまとめた  
「取組好事例集」

作成 秋田県小売業+Safe協議会  
秋田県介護施設+Safe協議会  
【事務局】秋田労働局 労働基準部 健康安全課

転倒を防ぐ・腰痛を防ぐ  
秋田の企業が実践している

小売業・社会福祉施設の  
取組好事例集

Good Action

秋田県小売業+Safe協議会・秋田県介護施設+Safe協議会

取組好事例集

ダウンロードは、  
こちら!!