

はじめよう転倒予防！

「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



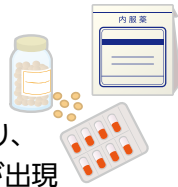
環 境 面

少しの段差、
滑りやすい床、
薄暗さも転倒の
原因



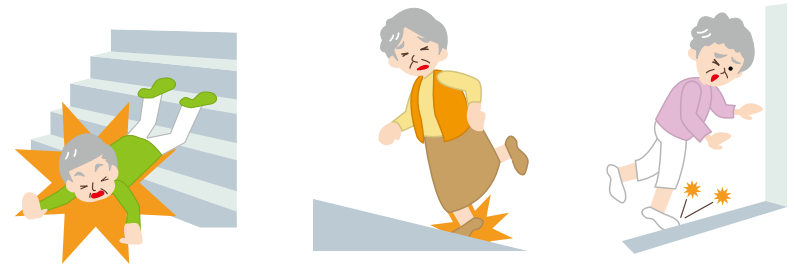
薬 剤

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。

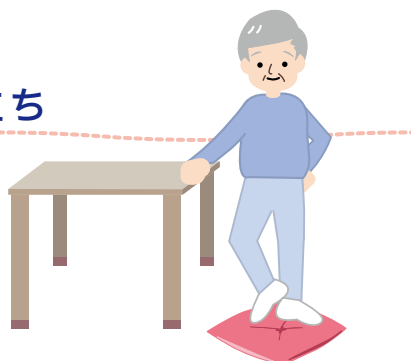
下肢はたくさんの骨と関
節で構成され、多くの筋
肉が働いています。転倒
予防に効果的な下肢の
運動を継続的に行うこと
が大切です。



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秒間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、よる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

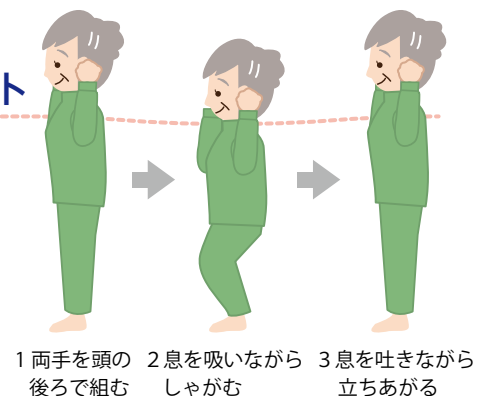
- 四つ這いで左手・右足を同時に挙げて5秒保持し、もとに戻す。
- 反対も行いましょう。(右手・左足の挙上)
- 同時にできない人は、手だけ・足だけで行いましょう。



はじめよう筋力強化運動

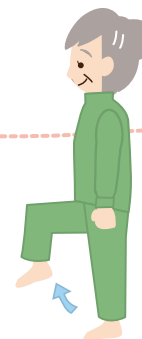
立った状態でスクワット

- 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)。
- 支持している方のかかとをあげてのびあがるように行ってみましょう。



立った状態にかかとのあげおろし

- ゆっくりとかかたとをあげ、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。

