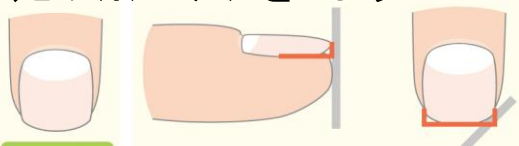


要介護にならないための転倒予防法

いつまでも元気でいきいきとした生活を送れるように日常生活をチェックしてみましょう！

- 床にもものを置かない
- 歩行が不安定になってきたら杖・歩行器の使用も検討しよう
- 夜間トイレに起きる場合は足元灯を使用しよう
- スリッパを使用しない
- ベッドの高さを調整しよう
(ベッドの端に座った際にかかとがしっかりとつく高さが適切)
- キャスター付きのものは置かない
(手すり代わりに使用した時に危険)
- 必要に応じて手すりをつけよう
- 歩幅が狭くなったり、すり足になったりするため、2~3cmの段差に注意！
- 足や爪のケアをしよう



正しい爪の切り方

- 睡眠薬・精神安定剤を飲んだ時は、ふらつきやすくなるので要注意
- 視力が悪い人は眼鏡をかけよう
- 転倒予防運動で筋力をつけよう

おうちで簡単にできる筋力強化運動

- つま先立ち
主に下腿(かたい)
三頭筋を鍛える

かかとを1、2、3でしっかりと上げて、1、2、3でゆっくりおろす



- 股関節の屈曲
主に腸腰筋を鍛える

1、2、3でひざを胸に引きつけ、1、2、3でゆっくりもどす

※上半身をひざの方に動かさないように
※足を交互に動かすと比較的多く続けられる



- ひざの伸展
主に大腿(だいたい)
四頭筋を鍛える

1、2、3でひざを床と平行になるまで伸ばし、1、2、3でゆっくりおろす



- 足関節の屈曲
主に前頭骨筋を鍛える

1、2、3でつま先を天井に向け、1、2、3でゆっくりおろす



※つま先を天井に向けて前頭骨筋も鍛えられる
※慣れてきたらもう少し足を高く上げ、太ももの裏をイスから軽く離してみよう
※足を交互に動かすと比較的多く続けられる

- イスからの立ち上がり
主に大腿(だいたい)
四頭筋を鍛える

1、2で立ち上がり、次の1、2で座る

※立ち上がる時は手を使わないよう腕を組む
※ひざをしっかり伸ばす
※ひざ痛がある人はできる範囲で



「中高年者の元氣長寿のための運動プログラム 監修：財団法人日本体育協会」より