



転倒予防について

要介護状態になる原因の第4位が転倒・骨折です。65歳を超えると3人に1人が年に1回以上転倒するという統計があり、特に75歳から急激に上昇すると同時に、足の付け根の骨折(大腿骨頸部骨折)も急激に増えていきます。また、骨折や怪我をしなかったとしても、転倒を経験することで歩くことに不安や恐怖心を感じる事が、歩くことに自信を失ってしまう「転倒後症候群」も要介護状態に近づく原因となります。いつまでも自信を持って歩けるように、足腰を中心とした運動を行い、正しい転倒予防の知識を身につけていくことが大切です。



【転ぶとどうなる？】

歩くことへの不安や恐怖心
(転倒後症候群)

外出機会の減少

→筋力低下→活動減少→閉じこもり→寝たきり

骨折、怪我

【転倒を予防するには】

転倒の予防するには、危険因子をひとつでも多く減らし、歩行機能の向上をさせることが必要です。

●危険因子への対策

- ①視力障害を治す。
- ②服薬による副作用(めまいや低血圧)を改善する。
- ③段差など家庭内外の環境を整える。
- ④筋力向上の運動をする。
(特に下肢・腹部の筋力を強化することが重要)

【転倒の危険因子】

- 外的因子(転倒しない環境づくり)
側溝、段差、傾斜、自動ドア、人通りが多い場所、滑りやすい床や敷物、履物、敷居、コード類、照度不足 など
- 内的因子(転倒しない身体づくり)
疾病、後遺症、服薬、認知機能の低下、体力低下、視覚障害、関節障害など



自宅でできる転倒予防運動を行って、
転倒しない身体づくりを心がけましょう！！

【自宅でできる！！転倒予防運動】

①もも上げ(足の付け根を鍛える)



立って行う方は床と平行になる程度まで、座って行う方は上げられるところまで足を上げていきます。どちらも足を上げたときに背中が丸まったり、後ろに倒れたり、お尻が左右にぶれないように、姿勢を意識しましょう。

片足ずつ連続で、4秒であげて4秒でおろす。
(10回×2～3セット)

②後ろ上げ&お尻上げ(お尻を鍛える)



立って行う場合は、上体をやや前に傾け膝を伸ばしたまま真後ろに足を持ち上げます。仰向けで行う場合は、膝を曲げ腰幅に足を開きます。足裏全体で床を押しながらお尻を持ち上げます。胸から膝まで一直線になるようにしましょう。

片足ずつ連続で、4秒であげて4秒でおろす。
※仰向けは両足で行う。

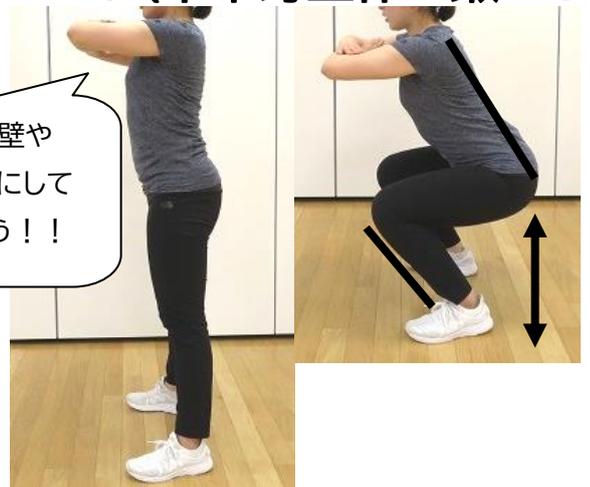
③足の横上げ(お尻の横を鍛える)



横向き姿勢で足を上げていきます。高く上げようとせず、遠くに伸ばすように意識しながら行いましょう。

片足ずつ連続で、4秒であげて4秒でおろす。
(10回×2～3セット)

④スクワット(下半身全体を鍛える)



立った姿勢からお尻を突き出すように、股関節、膝、足首を一緒に曲げていきます。膝だけ曲がって前に出たり、上半身だけ前に倒れたりしないように注意しましょう。背中には伸ばしたまま、足裏の重心が、しゃがんだ時も立ち上がった時も真ん中になるようにしましょう。

4秒でおろして4秒があがる。
(10回×2～3セット)

⑤かかと上げ(ふくらはぎを鍛える)



足を腰幅に開き、つま先を正面に向けます。背伸びをするようにかかとを上げ、足指全体で床を押しします。上半身が前後に倒れないように、真っ直ぐ上に持ち上げます。

4秒であげて4秒でおろす。
(10回×2～3セット)

ラクっちゃ

検索

