



自宅できる

転倒予防について

【転ぶとどうなる？】

転ぶことが怖い
(転倒後症候群)
→**外出を控える**

骨折・怪我
→**入院・通院**

筋力の
低下

活動
減少

寝たきり

転倒・骨折は、要介護状態になる原因の一つです。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。

転倒の予防には、危険因子を減らし、歩行機能の向上をすることが大切です。

危険因子

①

外的要因(生活環境)

側溝、段差、傾斜、自動ドア
人通りが多い場所、滑りやすい床、
敷物、履物、敷居、コード類、照度不足など

危険因子

②

内的要因(身体的)

視覚障害、疾病、後遺症、服薬
認知機能の低下、体力低下、
関節障害など

Point 1 転倒しない環境づくり

家庭内外の住居環境を整える

床に滑り止めを敷く、
コード類を固定、
浴室や階段に
手すりを設置する、
照明を工夫する
など環境を整備
しましょう。



履物の工夫

滑り止め加工のある靴や
かかとを覆う安定した履物
を選びましょう。

Point 2 身体の自己管理

服薬管理

服用している薬の副作用や多剤
服用に注意し、かかりつけ医や
薬剤師に相談しましょう。

視力低下を予防

定期的に眼科を受診し、適切な
眼鏡やコンタクトレンズを使用
し、視力や視野の低下に対処し
ましょう。



Point 3 筋力向上の運動をする

筋力トレーニング

バランス維持や歩行の安定に関
わる、足・体幹の筋肉を重点的に
鍛えましょう。

バランストレーニング

立つ・歩くなどの動作が安定し
て行えるように、バランス能力
を鍛える運動を行いましょう。

〈ここに注意！〉

簡単な運動から始め、
徐々に負荷を増やし、
無理のない範囲で継続し
ましょう。

自宅でできる！転倒予防運動

体幹

お腹を鍛える



- ①仰向けになり、膝を立てる
- ②肩甲骨が床から離れる程度に、ゆっくり上体を起こす(手は股関節の上から膝方向へ移動する)
- ③上体を上げて、3～5秒停止した後、ゆっくりともとに戻す(5～10回程度反復)

お腹や背中を鍛える

手で床を押し、
お腹を凹ませて



- ①四つ這いになり、手は肩の真下、膝は股関節の真下につく
- ②片足の膝を伸ばしながら持ち挙げ、3～5秒停止
- ③ゆっくりと元に戻る(5～10回程度反復)

足

ふくらはぎを鍛える

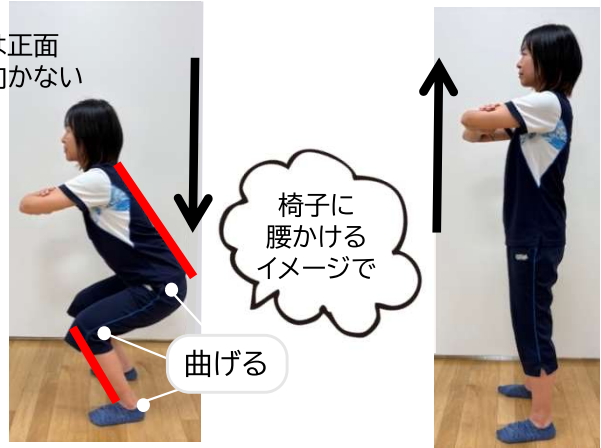


- ①足を腰幅に開き、つま先を正面に向けて立つ
- ②足指全体で床を押しながら、かかとを上げる
※上半身が前後に倒れないように
- ③ゆっくりと元の姿勢に戻る

〈4拍子×10回〉

太もも・お尻を鍛える

顔は正面
下を向かない



- ①足を肩幅に開いて立つ
- ②背筋をまっすぐに保ち、お尻を突き出すように股関節から折り曲げる
- ③体幹と膝下が平行になるように、ゆっくりと腰を下ろす
- ④太ももに力を入れながら元の姿勢に戻る

〈4拍子×10回〉

バランス



- ①両足を揃えて、自然に立つ
- ②軸足に体重をかけ、反対の足を持ち上げて10秒維持
- ③反対も同様に繰り返す(2～3回繰り返す)

歩行



- ①足を揃えて、自然に立つ
- ②左足に体重をかけ、右足の踵を左足のつま先に当て、一步前に踏み出す
- ③反対も同様に繰り返し、10歩くらい前進した後元に戻る

港区立介護予防総合センター ラクっちゃ

港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2F 〈電話〉 03-3456-4157

<https://www.central.co.jp/plaza/rakuccha/>

ホームページ→

