

転倒予防

冬を乗り切る

高齢者の生活術

年齢を重ねるにつれ、「思うように体が動かない」「病気にかりやすくなった」と感じる方も多いのではないのでしょうか？
特に冬は、元気な方でも自然と行動範囲が狭くなりがち。ここでは、そんな冬も、高齢の皆さんが生き生きと暮らしているために役立つ情報をご紹介します。

転倒しないために重要な3つの要素

- ①筋力
- ②バランス
- ③柔軟性

この3つを高めると、転倒しそうになっても、自分の体をしっかり支え、転倒を防ぐことができます。

寝たきりの約11%は転倒・骨折が原因といわれます。特に冬道は、凍結や道幅が狭くなることで転倒の危険性が高まります。しかし、外出を控えるようになると、足腰の筋力は衰える一方、ますます転倒しやすい体になってしまいます。そんな悪循環を防ぐためには、毎日意識的に運動や体操を行うことが効果的です。

👉 やってみよう!

転倒予防のための筋力トレーニング

—ロメモ
呼吸を止めずに
ゆっくりと
行いましょう!

ひざ伸ばし運動

太ももに力を入れながら、ひざを伸ばします。



立ち座り運動

いすに腰掛けるようにお尻を下げます。



横向き足上げ運動

かかとから上げ下ろしをします。バランス感覚もアップ!



上体起こし運動

おへそをのぞき込むように行います。



👉 参加してみよう!

転倒予防教室

西区 介護予防センター西町
※教室内容はセンターにより異なります

転倒予防に効果的な体操や知識を学べる教室です。簡単な体操で体をほぐした後、一人ずつ握力や片足立ちの時間などを測定し、自分の転倒危険度を把握します。また、秋～冬はつるつる路面への対処法も伝授。足は左右開き気味にして、ひざを少し曲げる、足の裏全体を路面につけ小ままだで歩くなど、転びにくい歩き方を学べます。



参加者
ながおてつお
長尾 哲雄さん
(80歳)



教室に参加すると、定期的に運動の大切さを確認できるので、日常生活でもできるだけ歩こうという気になりますね。それが足腰の健康につながっているといます。参加者は女性が多いのですが、地域の方と楽しく交流できる場なので、男性も気楽に参加してほしいですね。

介護予防に関するパンフレットを配布中!

区役所、介護予防センターなどでは、転倒予防など介護予防に関するパンフレットを配布しています。

