

冬に備えて

寒さに負けない

# 健康なカラダづくり



## 転倒予防編

介護が必要になった方の主な原因の一つが、転倒・骨折です。転倒による骨折は高齢になるほど多くなります。冬道でも安心して外出するために、今から転倒予防に取り組んでみませんか？

自宅でできる

### 転倒予防体操

各運動15回を2～3セットが目安です。運動は呼吸を止めずに行いましょう。  
※最初は無理をせず、できる範囲で行いましょう。持病のある方は、運動前に主治医に相談しましょう。

#### ①足の付け根+体幹たいかん



おへそを1cm奥に引っ込めておく。

椅子に浅く腰を掛け、背筋を伸ばして座る。



体がグラグラしないように、注意する。

足を床から1cmだけ持ち上げ、ゆっくり下ろす（左右交互）。

歩幅が広がります。

#### ②スクワット



おへそを1cm奥に引っ込め、まっすぐ立つ。

両足を肩幅より少し広めに開き、両手はもの上に置く。



膝とつま先は同じ方向に。内股にならないよう注意！

両手を膝に近づけながら、椅子に腰を掛けるようにお尻を下ろす。

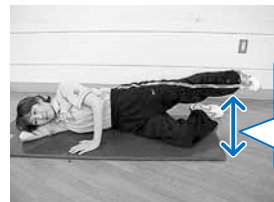
体を支える足の筋力がつきます。歩行が安定します。

#### ③中臀筋でん



上の足は膝を伸ばし、下の足は軽く曲げておく。

横向きになり、下の手を枕にし、上の手は床に置き体を支える。



踵かかとを遠くに伸ばすように動かす。

上の足はつま先を下に向け、踵かかとから腰の高さまで足を上に持ち上げる。

歩行が安定します。

区内に8カ所

### 介護予防センターの転倒予防教室に通ってみよう！



区内の各介護予防センターで、65歳以上の方を対象に転倒予防教室などを開催しています。

詳しくは下記センターまで

名称	電話番号	担当地区
介護予防センター北光	752-6110	北光
介護予防センター北栄	751-1294	北栄
介護予防センターなえぼ	782-7010	鉄東・苗穂東
介護予防センター東苗穂	789-6050	札苗
介護予防センター伏古本町	781-1100	伏古本町
介護予防センター元町	784-0808	元町
介護予防センター栄町	711-6110	栄西
介護予防センター栄・丘珠	786-0030	栄東・丘珠

### 転倒予防のほかに、いろいろな運動教室があります。

- ・運動能力向上トレーニング  
東老人福祉センター（北41東14）
- ・高齢者筋力向上トレーニング  
東健康づくりセンター（北10東7）

特定健診や後期高齢者健診と一緒に「生活機能評価」で、講座参加が望ましいとされた方が対象です。



詳細 保健福祉課保健支援係 ☎741-2400

