

転ばない体をつくろう！

国の調査では、介護を受けることとなった原因のおよそ10%が「転倒・骨折」とされています。これは、年齢とともに体を動かす機会が減り、筋力が落ちてしまうことが原因。筋力の低下を防ぐためには、日頃から意識的に体を動かすことが大切です。

こんな方は要注意！



放っておくと
転倒・骨折の原因に

体を動かすことが筋力をつける第一歩



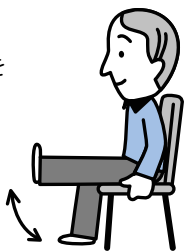
テレビを見ながらでもできる！
転倒予防のためのトレーニング

太ももの筋力アップ

膝伸ばし運動

太ももに力を入れながら、膝を曲げたり伸ばしたりします。

- 🔄 つま先を反らすことを心掛けよう
- 🕒 目安 左右15回ずつ



歩行能力を高める

足踏み運動

いすに座り、歩くように交互に足を上げます。

- 🔄 胸をはってリズムカルに足を動かそう
- 🕒 目安 片足10～20回×2セット



姿勢を改善する

肘の前後運動

いすに座り、肘を曲げた腕を後ろに反らします。

- 🔄 顔を上げて、胸をはった状態で行おう
- 🕒 目安 10秒×3セット



これらの運動は、最低でも週に2回以上、ややきつと感じる程度まで行うと効果的です。疲れや痛みがあれば強さと量を加減しましょう。家族や友人と一緒に行うとより継続できますよ。

理学療法士に聞きました



身体障害者更生相談所 盛 雅彦 主査

介護予防センターの取り組み

体操や運動トレーニングで足腰の筋力アップ！

転倒予防教室

音楽に合わせて動いたり、タオルやゴムバンドを使ったりしながら、転倒しないための効果的な体操や知識が学べる教室です。指導員がついているので運動が苦手な方でも安心して参加できます。



▶東区の「介護予防センター東苗穂」では、はしご状の器具を使ったトレーニングや足踏み運動を実施しています



参加した方に聞きました



佐藤 敬子さん

家にいると動く機会が少ないと感じ、2年前から参加しています。転びそうになったときにしっかりと踏ん張って体勢を立て直せるようになり、足の筋肉がついたことを実感しました。今では教室で習ったことを思い出して、家でも体を動かすようにしています。

実施回数 年に2～6回程度 場所 地区会館など 対象 65歳以上の方
費用 無料。一部実費負担あり 申込 各介護予防センターへ電話