

POINT

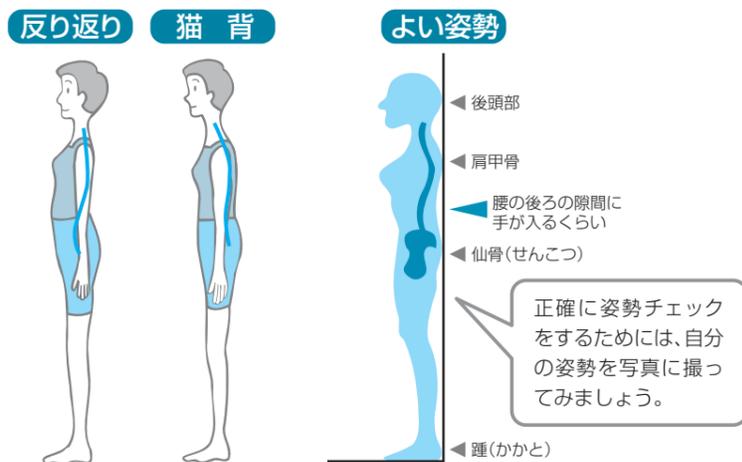
転ばないための 身体づくりのポイント

①壁を利用して正しい姿勢が確認しましょう。

あなたの背骨のカーブは大丈夫？

(立つときの正しい姿勢のための
チェックポイント)

- ・体が反りすぎていませんか？
- ・猫背になっていませんか？
- ・あごをひきすぎていませんか？
- ・胸をはりすぎていませんか？
- ・外股で立っていませんか？
- ・片方の足だけに重心がかかっていませんか？

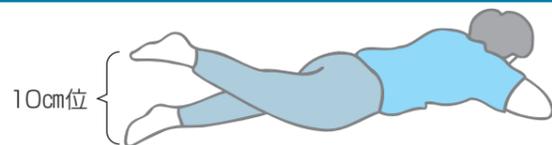


猫背や反り張りはありませんか？腰に負担がかかりやすくなるため、腰痛をおこしやすくなり、そのことが転倒の原因にもなります。

②腹筋と背筋をバランスよく鍛えましょう。

うつ伏せ片足上げ

- (1)両足を揃えて、うつ伏せになり、両手はあごの下に置く
- (2)膝を伸ばしたまま、ゆっくりと片足を持ち上げる
- (3)上げて5秒間停止した後、ゆっくり下げる
- (4)片足5～10回反復後、足を交代する



仰向け片足上げ

- (1)仰向けになり、膝を立てる
- (2)片足の膝を伸ばしながらゆっくり持ち上げる
- (3)上げて5秒程度停止後、元に戻す
- (4)片足5～10回反復後、足を交代する



まずは、おうちでできることから始めてみませんか？



地域包括支援センターでは、高齢者の皆さんがこれからも元気に生活を続けられるよう、健康に関する情報の提供や介護予防に関するお話や教室を行なっています。お気軽に参加してください。

おもな事業

運動機能向上事業・脳いきいき教室・転倒予防健康教室・高齢者の健康に関するお話(教室)など～ 包括支援センター班
さわやかデイサービス(閉じこもり予防事業)～高齢者保険班



問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター班(西合志庁舎) ☎242-1124
(合志市地域包括支援センター)

転ばぬ先の杖!

「あなたの姿勢は大丈夫？」 —転ばないための身体づくり—

ほんのちょっとした段差でつまずいたり、階段や坂道で転んでしまった経験はありませんか？……歩行中にバランスを崩してよろけてしまったり、お風呂場で滑ってしまった経験はありませんか？……

年齢を重ねるにしたがって、このような転倒事故が増えます。また若い人でも筋力が低下し、歩行中につまづく人が増えてきています。なかでも、高齢者の転倒は骨折につながる事が多く、若い頃のように反射神経だけで、とっさに防ぐことができなくなります。

骨折やけががきっかけとなり、もともとの持病であった高血圧、糖尿病、心臓病などの病気が悪化し、認知症や寝たきりになることさえもあります。

また、骨折すると長期の入院や安静が必要になり、横になっていることが長くなると足腰の筋力が弱くなり、そのまま寝たきりの状況になってしまうことも多く見られます。寝たきりを防ぐためには、日頃から転倒・骨折予防を意識して生活を送ることが大切です。

内的因子

- 身体的疾患
循環器系・神経系・筋骨格系・視覚・認知系の疾患
- 薬物の副作用
加齢的变化(老化)

外的因子(物的環境)

例) 段差、滑りやすい床など

～転倒の原因～

転倒

歩行能力の低下

転倒の既往

