



ひやしんす



Vol. 8

2021. 2.

今回は 転倒の危険性 について紹介します。

年を重ねるにつれ 転倒は大きな怪我に繋がります。

また、長期的な安静により、筋力、身体機能の低下を招き

寝たきりの原因 にもなります。

例え怪我が無かったとしても、自カで動くことへの恐怖心で

身体を動かさなかったり、筋力が衰える事で 身体機能の低下 を

招くこともあります。

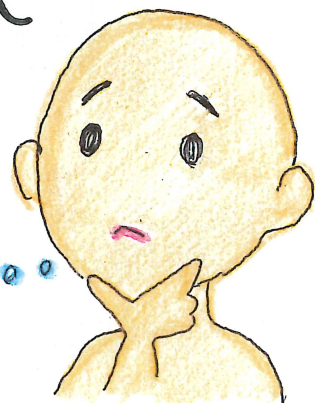
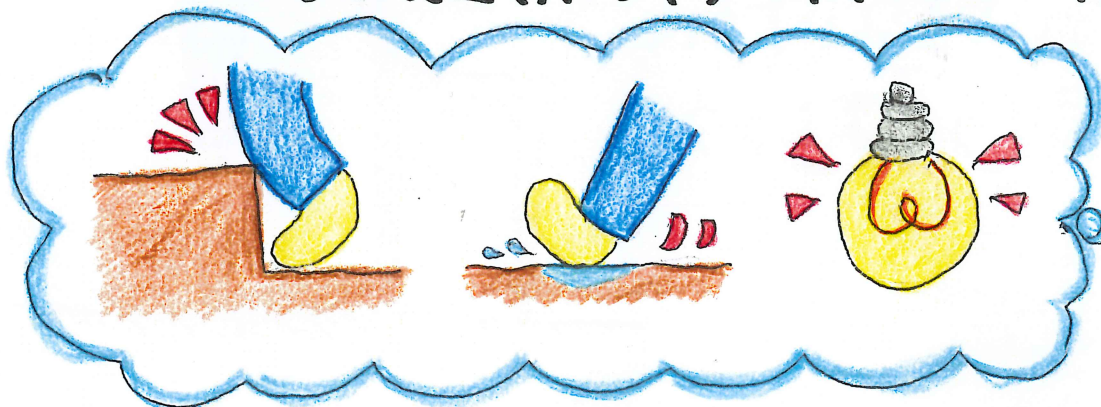
転倒の主な原因

身体的なもの

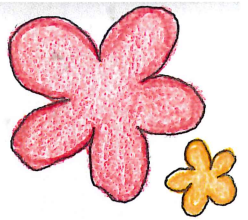
→ 病気や疾患、加齢による筋力低下、身体機能低下

生活環境からくるもの

→ 少しの段差、滑りやすい床、部屋の明るさ



転倒を防ぐには...



① 日頃から筋力とバランス間隔を鍛える

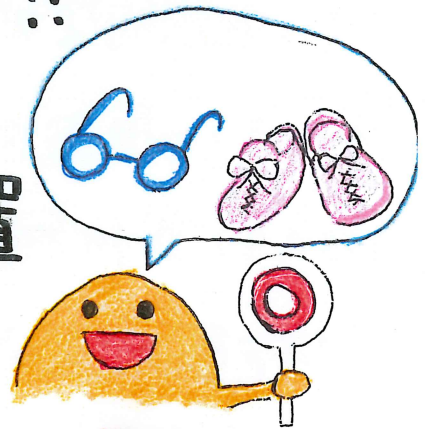
散歩やストレッチ、スクワットなど簡単に行える運動を
少しずつ行うことで予防に繋がります。

⚠️注意⚠️

無理な運動は逆に身体を痛めてしまうため。
自分に合ったペースで!!

② 転倒しにくい環境を整える

- ・ 自宅内の階段や廊下に手すりを設置
- ・ 眼鏡や靴など適したものを使用



はじめよう!!^ケ筋力強化運動

◎ 立った状態でのかかと^ケのあげおろし

ゆくりとかかとをあげ

ゆくりとおろす

10~20回から始めましょう

ひざが曲がらないように

気をつけましょう

