



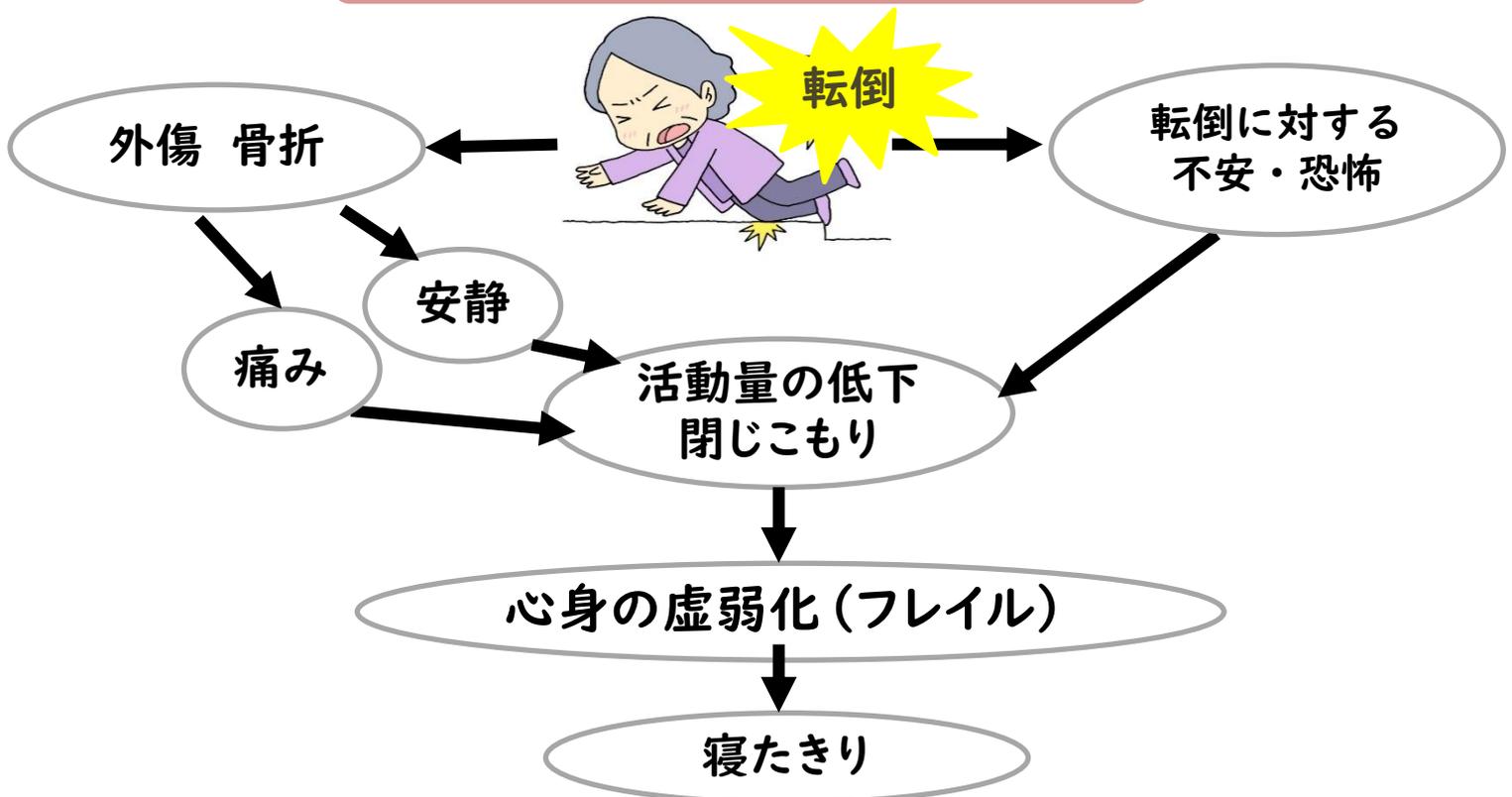
## 高齢者の転倒はとても危険!

高齢者の日常生活で最も起こりやすい事故「転倒」ですが…  
2019年の厚生労働省国民生活調査では、  
〈介護が必要になった原因〉

- 1位 認知症
- 2位 脳卒中
- 3位 高齢による虚弱
- 4位 **骨折・転倒**

骨折・転倒により介護が必要になる方が多くなっています。

### 転倒によるリスク



高齢者が転倒すると、大きなケガにつながる可能性が高く、もっとも多いのが骨折です。治るまで安静が必要な事もあり、体を動かさない状態が続くことにより、筋力や体力が衰えます。また、転倒に対する不安から閉じこもりがちになり心身の機能低下につながります。なので、普段から転ばないようにすることが大切です👉

**転倒予防のため、毎日コツコツ運動をしましょう★  
裏面に座ってできる体操を載せました→**

# おうちで簡単にできる筋力強化運動

- つま先立ち  
主に下腿(かたい)  
三頭筋を鍛える

かかとを1、2、3  
でしっかり上げて、  
1、2、3でゆっくり  
おろす



- 股関節の屈曲  
主に腸腰筋を鍛える

1、2、3でひざを胸  
に引きつけ、1、2、3で  
ゆっくりもどす

※上半身をひざの方に  
動かさないように  
※足を交互に動かすと  
比較的多く続けられる



- ひざの伸展  
主に大腿(だいたい)  
四頭筋を鍛える

1、2、3でひざを床と  
平行になる  
まで伸ばし、  
1、2、3でゆっくり  
おろす



- 足関節の屈曲  
主に前頸骨筋を鍛える

1、2、3でつま先を  
天井に向け、  
1、2、3でゆっくり  
おろす



※つま先を天井に向けることで前頸骨筋も鍛えられる  
※慣れてきたらもう少し足を高く上げ、太ももの裏をイスから軽く離してみよう  
※足を交互に動かすと比較的多く続けられる

- イスからの立ち上がり  
主に大腿(だいたい)  
四頭筋を鍛える

1、2で立ち上がり、  
次の1、2で座る

※立ち上がる時は手を使わないよう腕を組む  
※ひざをしっかり伸ばす  
※ひざ痛がある人はできる範囲で



「中高年者の元気長寿のための運動プログラム 監修:財団法人日本体育協会」より

＼65歳以上の方の総合相談窓口です。お気軽にご相談ください／

高齢者あんしんセンターくろさわ

高崎市中居町3丁目20-8



☎ 027-353-2333

担当職員：木暮秀美 田村恵美 西澤史帆

(主任介護支援専門員)

(保健師)

(看護師)

田村僚子(産休中)