

今から始める転倒予防 ～転ばぬ先の対策～



※イラストは政府広報オンラインから転載しています。

家庭で多い「転倒事故」

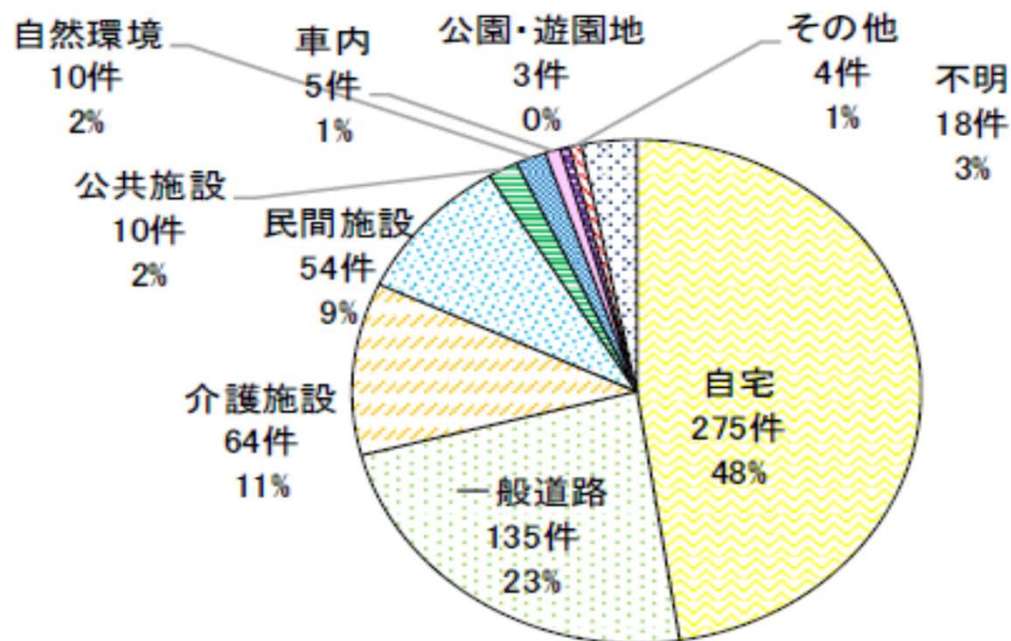


図1 転倒事故の発生場所

「自宅」が最も多い！

「家の中の転ぶリスク」を減らす

□ 居間



□ 廊下



□ 階段



**生活環境をチェックして、
「ころぶ」原因を減らすことが大切です！**

※イラストは政府広報オンラインから転載しています。

フットケアで転倒予防しよう！その1

フットマッサージ（1日2～3分）

①爪の付け根

爪の生え際を親指から順に上下、左右につまんで押す。



②足指広げ

両手で足の指を広げる。



③手と足の握手

脚の裏側から手を差し入れ、握手。
手を握りしめたり緩めたりを繰り返します。



※反対側の足も
同様に。

フットケアで転倒予防しよう！その2

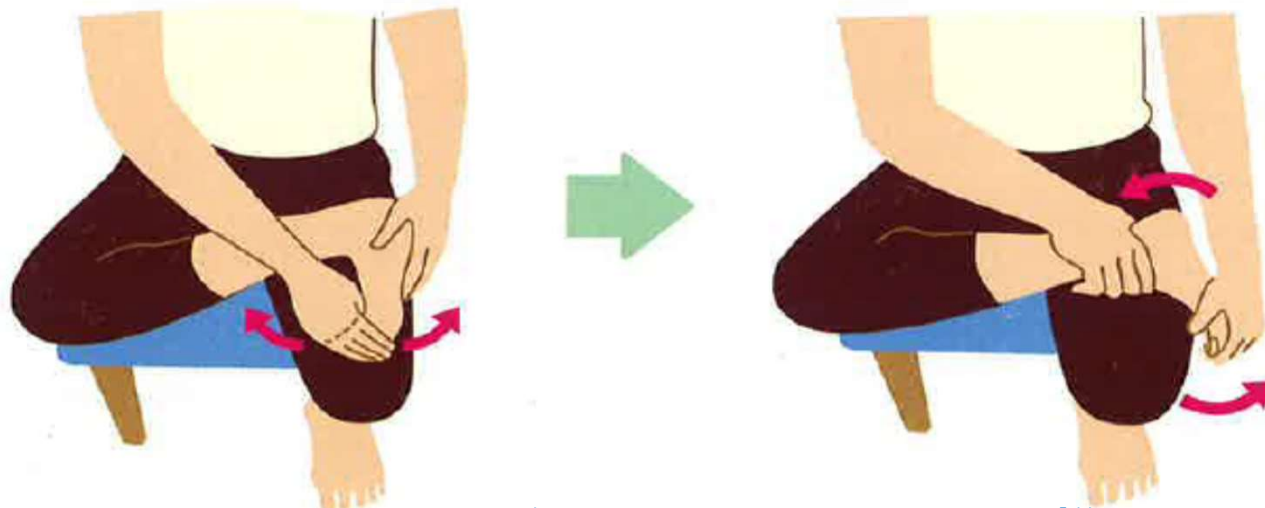
足の柔軟（1日3～5回）

①前後に倒す

片手でかかとを支え、もう一方の手で爪先を甲側に反らし、次に足裏側に丸めます。

②ぐるりと回す

①の姿勢のまま、爪先を握り足首を起点にゆっくり大きく回します。反対方向にも回し、アキレス腱までしっかり伸ばします。



※安定した椅子、または床で行います。反対の脚も同様に。

「ころばない」ために足腰を鍛えよう

スクワット

(5~10回、1日2,3セット程度)

- ①背筋を床に対して垂直に伸ばし、上げ下げするイメージ
ひざを半分ほどに曲げた位置まで腰を落とす。
- ②もとの位置までゆっくり戻す。



ひざがつま先から
出るほど曲げすぎない。

片脚立ち

(左右1分間、1日2,3セット程度)

- ①目を開けた状態で、床につかない程度に片方の脚を上げる。
- ②もとの位置までゆっくり戻す。

