

転倒を予防して健康寿命をのばそう！

「健康寿命」を短くする原因の一つに「転倒による骨折」があります。
転倒を予防するために、まずその原因を確認しましょう。

筋力低下

加齢による筋力（特に下肢筋力）の低下



バランス障害

加齢によるバランス能力の低下



靴

重い靴はつまずきやすく、厚底の靴は足裏からの感覚が鈍くなり、転倒の危険性



視力障害

視力障害で段差などを認識しづらくなり、危険察知能力が低下



足首の関節がかたい

大きく踏み出すことができず、姿勢の立て直しが困難



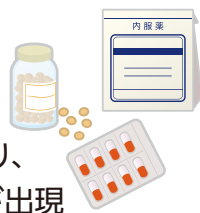
環境

少しの段差、滑りやすい床、薄暗さも転倒の原因



薬剤

1日に薬剤を5錠以上飲んで
いるなど
薬の副作用等により、めまいやふらつきが出現



1 あなたの転倒リスク(危険性)をチェックしてみよう

- ・転倒リスクチェック一覧表の作成と自己認識
厚生労働省から出版されている「[介護予防研修テキスト](#)」などを参考にしてください。

2 “転ばない”身体をつくろう —転倒予防対策—

- ・身体のバランスを保つ
- ・足の筋力を保つ
- ・身体の柔軟性を保つ

3 “転ばない”ための日常生活のポイント

- ・住まいを転倒しにくい環境に整備する。
- ・メガネ、履物、杖など立って歩くための用具を適切に選ぶ。
- ・適切な薬の服用に心掛ける。



高齢者の 転倒予防運動

高齢者の転倒は骨折に結びつきやすく、そのまま寝たきりにつながるおそれもあり、転倒予防のための運動をすることが大切です。

● 下肢の運動で「転ばない」身体をつくる

「転倒予防」のポイントは、「転ばない」身体を作ることです。そのためには、「身体のバランスを保つ」と「立つ、歩く際に必要な筋力を保っておく」ことが重要です。

下肢はたくさんの骨と関節で構成され、多くの筋肉が働いています。転倒予防に効果的な下肢の運動を継続的に行うことが大切です。

