

にしGO健幸だより



令和7年9月4日(木)に転倒予防・認知症予防・骨粗しょう症など介護予防に効果的な歩き方について学ぶ「ココカラウォーキング」を開催しました。

第3回のテーマ：歩いてのばそう健康寿命！～ウォーキングと転倒予防～

講師：かねこクリニック・健康増進施設ウェルネスジムKANAHAWA 理学療法士 佐久間 純氏、健康運動指導士 阿部 美南氏

高齢者の転倒事故に注意しましょう！

- 転倒・骨折は認知症や脳血管疾患と並び、主要な要介護要因となっている
- 転倒事故が多い場所は「居室」で、転倒はいつ、どこでも日常生活の中で発生する恐れがある
- 加齢による身体機能の低下、病気や薬の副作用、運動不足など様々な要因が重なることで転倒が起きる

お尻と太ももの筋力強化

しこ踏み

- 大きく股を開く
- 片足を上げられる位置までしっかり上げる
- ひざを痛めないようにゆっくり下ろす



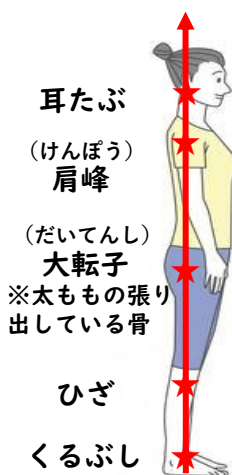
まずは、左右5回ずつ



正しい歩き方で転倒予防をしよう！

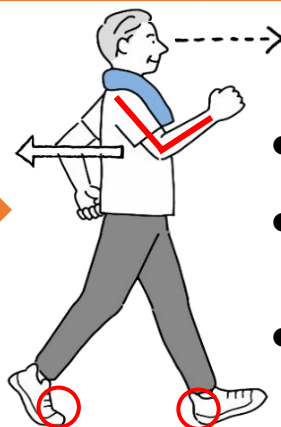
基本の立ち姿勢

- 頭のとっぺんを真上に引っ張られるイメージ
- 足裏の母指球寄りに重心をかける。



正しい歩き方

- 顎を引いて、目線は5m以上前方を見る
- 踵から入り、つま先（親指の付け根あたり）で蹴る
- 腕は90度を目安に肘を曲げ、真後ろに引く



10月10日は「転倒予防の日」、転倒を予防していつまでも元気に！

加齢に伴って、日常生活の中にも転倒事故のきっかけとなる危険性が高まってきます。以下のような点に注意しましょう。

- ① 自分にあった適度な運動を継続して、体の機能低下を予防する。
- ② 浴室や脱衣所には、滑り止めマットを敷く。
- ③ 寝起きや夜間のトイレなどで、ベッドから起き上がる時や体勢を変える時は、慎重にする。
- ④ 段差や階段、玄関には手すりや滑り止めを設置する。
- ⑤ 電源コードが通り道にこないように、電化製品を置く。

手すり
滑り止め

電化製品
の置き場

滑り止め
マット



起き上がり
はゆっくり

自分にあった
運動

