

家の中でも^{外でも}転倒にご注意ください。

高齢者の転倒は、 重大な骨折に繋がります。

<転倒による重大な骨折>



56%^{※1}

意外と多い家での転倒

「転倒」により救急搬送された高齢者のうち、**56%**が自宅周辺で転倒しています。

4^{※2} 番目の多さ

介護要因にも繋がります

「骨折・転倒」は、**介護の原因の中で4番目に多い**といわれています。

※1: 東京消防庁「救急搬送データから見る高齢者の事故」より

※2: 令和元年国民生活基礎調査(厚生労働省)より。65歳以上では、認知症、脳血管疾患(脳卒中)、高齢による衰弱と続き、「骨折・転倒」が13.0%を占めています。

あなたの転倒リスクをチェック☑

☐ 過去1年に転んだことがありますか	5点
☐ 歩く速度が遅くなったと思いますか	2点
☐ 杖を使っていますか	2点
☐ 背中が丸くなってきましたか	2点
☐ 毎日お薬を5種類以上飲んでいませんか	2点

6点以上の方は 「要注意」です。

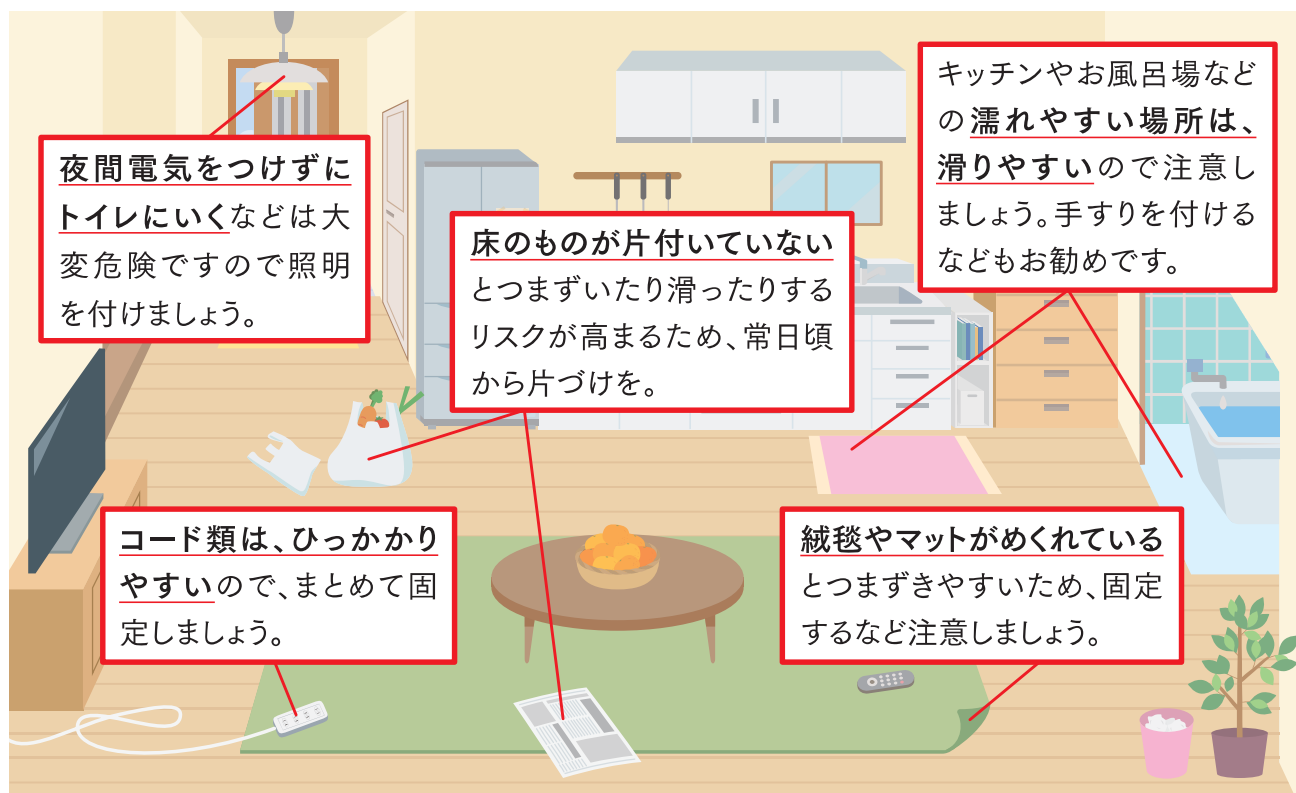
転びにくい環境づくりと
体づくりを心がけましょう。

※高齢者の転倒予防ガイドラインより

■ 転びにくい環境づくり

家の中は、危険がいっぱい!?

まずは、転びやすい場所を知りましょう。



■ 転びにくい体づくり

※安全を確保し、無理をせず体調に合わせて行ってください。

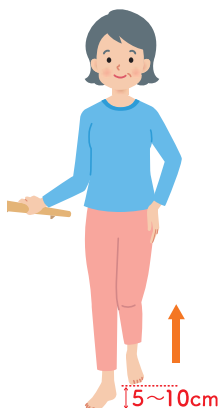
1日の目安
5~10回
を2セット

自宅で毎日できる筋力トレーニング!

日常生活に必要な筋肉を鍛え、転倒や骨折を防ぎます。

片足立ち

- ①手すりを持ちます(安定してきたら、手は軽くつける程度→両手は腰に)。
- ②直立した状態から片方の足を5cmほど上げバランスを取ります。
- ③バランスが崩れたり、立っている足の位置がずれたら終わります。バランスを崩さない時間が増えるように取り組みましょう(最大目標1分)。
- ④左右の足を変えて行います。



座ったまま足伸ばし

- ①椅子に腰かけて、状態をまっすぐに保ちます。
- ②片方の足を椅子と水平の高さまで、ゆっくりと持ち上げ、約5秒間停止した後、ゆっくりと下ろします。
- ③片足ずつ5~10回繰り返します。

