

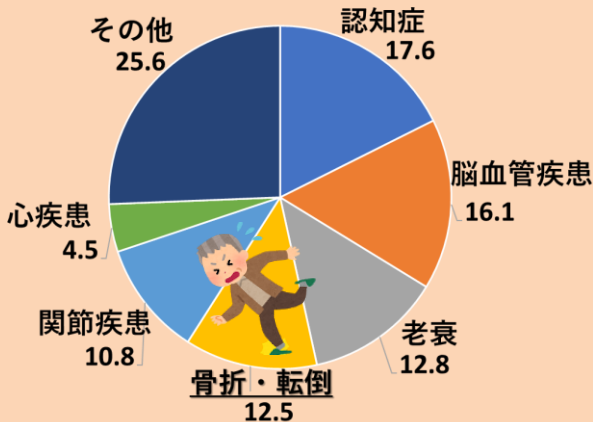
信越リハビリニュース



皆さんは最近よろけたり、転びそうになったことはないですか？お年を重ねると転びやすくなり、入院や寝たきりの原因になると言われています。今回は、転ぶ危険性や家で転びやすい場所、予防のための体操の話です。

転ぶのは身近に潜む危険！

65歳以上の人のうち、3人に1人が1年間に1回以上転んでいます。また、転倒と骨折は介護状態になる原因です。転ぶことは身近な危険なので注意が必要です！



厚生労働省 2019年 国民生活基礎調査の状況

家の中で転びやすい場所

家の中で1番転びやすい場所は居室・寝室、2番目に玄関となっています。居室はこたつや座布団、コードで足が引っ掛かるなどで転ぶことが多く、玄関では靴がしっかり履けないまま歩きだしたり、他の靴を踏んで転ぶことが多いようです。

対策として、足元には物を出来るだけ置かないようにしましょう。足元がスッキリしていることが転ばないためには重要です。



転ばない体を作るために足の筋力とバランスを鍛えることが大切！



スクワット

10～20回を目安



足の指じゃんけん



片脚立ち運動

30～60秒を目標

フラフラする人は何かに掴まりながら！



ウォーキング

10分以上を目標

●リハビリテーション科ではミニ講座の依頼もお待ちしております。健康体操や転倒予防など様々なテーマでお話しや体験、実技を交えることも可能です。どうぞお気軽にお声掛けください。TEL:026-255-3100

●今回のようなお話は病院ホームページにまとめて掲載しておりますので、その他の情報についてもご興味があれば確認してみてください。