



転倒予防体操

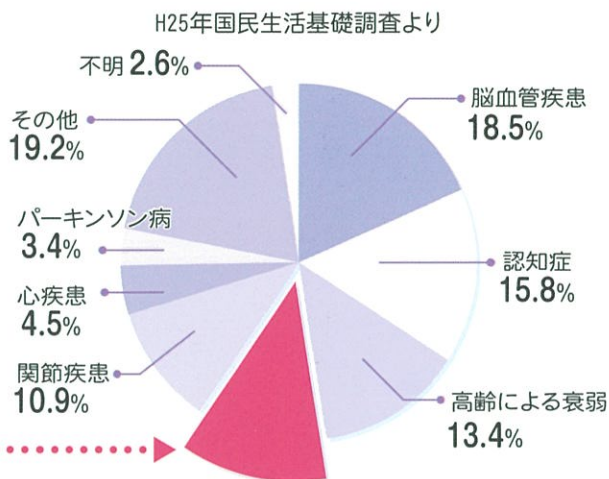
転倒の危険性

日本人の平均寿命は年々延びていますが、介護を必要とする高齢者も増加しているのが現状です。

要介護になる理由はさまざまですが、“**転倒による骨折**”が原因となるケースが少なくありません。住みなれた家の中や何もない平らな道で転倒を引き起こし、**骨折**、更にはそのまま寝たきりになる可能性もあります。

要介護になった原因

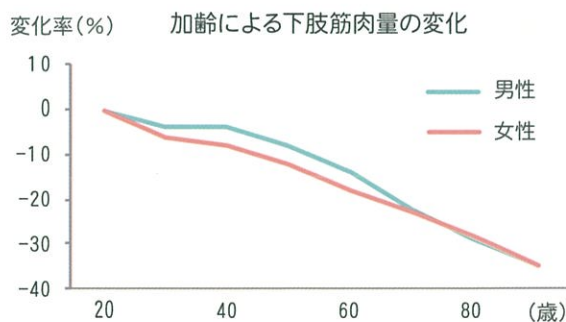
骨折・転倒 **11.8%**



転倒はなぜ起こる？

転倒が起きる原因には、老化による“**筋肉量の減少**”が挙げられます。特に脚の筋肉量は20歳代をピークに減少していきます。筋肉量が少なくなると筋力が弱まり、歩くときに足をうまく上げられなくなり、つまずいたり、バランスを崩すなどして転倒が起きます。

出典：日本老年医学会雑誌 47(1), 52-57, 2010-01-25(出典を参考に作成)



転倒を防ぐには？

転倒を防ぐには、“**丈夫な足腰**”をつくることが重要となります。
転倒予防に効果的な運動は3つです。

- ① 筋肉トレーニング(特に下半身)
- ② バランス訓練
- ③ 歩行訓練

NEXT>>

「ステップUP体操」には、上記3つの運動がバランスよく紹介されています。
積極的に取り組んでいきましょう！

体操の行い方

ウォーミングアップ ▶▶▶

予防体操 ▶▶▶

クールダウン

ケガを防ぐ効果があります。

反動をつけずに
ゆっくり気持ちよく
伸ばしましょう。

ステップ1→ステップ2

- 各体操：5～15回程度
- セット数：2～3セット
- 週3日以上を目指す



ご自身の体力に合わせて、
少しずつ回数・セット数を
増やしましょう。

疲労を軽くする効果があり
ます。**力まずリラックスして**
行いましょう。

ウォーミングアップ

腕の内回し・外回し

- ①腕をまっすぐ伸ばす
- ②腕を内側に回した後、
外側に回す動作を繰り返す



体操 レベルUP

- ・予防体操イラストの  を意識して
行います。
- ・体操は1つでも組み合わせてもOK
です。順番に行う場合には  の
順に行うのがおすすめです。

腕上げ・横曲げ

- ①指を組んで、頭の上上げる
- ②左右に曲げ、脇腹を伸ばす

ポイント 反動をつけず、真横に曲げる

脇腹を
ほぐす



クールダウン

背中伸ばし

- ①背筋を伸ばす
- ②体を前に曲げた後、上体を起こす

ポイント

最初は腕の力で、慣れてきたら背中
の力で上体を起こす

背中を
伸ばす



腹筋と
背筋を
ほぐす

腰の前後曲げ

- ①両手を腰にあてたまま、
上体をゆっくり後ろに曲
げた後、前に曲げる
- ②この動作を繰り返す



足の裏側伸ばし

- ①片足を伸ばし、つま先を
手前にひく(①)
- ②上体を倒す(②)
- ③反対側も同様に行う

ポイント ふくらはぎの伸びを意識



体操時のポイント

1.呼吸を止めない

息を止めてしまうと血圧が上がってしまいます。
自然な呼吸を意識しましょう。

2.無理をしない

無理せず、自分のペースで自分の為に
行いましょう。

3.筋肉を意識する

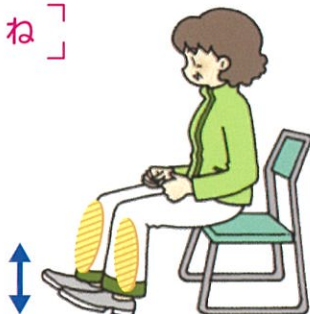
筋肉を意識して行うことで効果があがります。
実際に筋肉を触ってみて、硬くなっていることを確認しながら体操を行ってみましょう。

転倒予防体操 STEP.1

つま先上げ下げ



〔すね〕



- ①両足を肩幅に広げる
- ②かかとを軸につま先を上げて下ろす

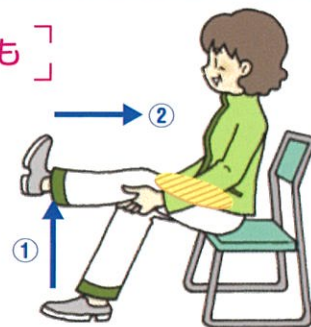
ポイント すり足改善に効果的



電車の中でもできる体操です。
座りながら行ってみてください。

片足上げ・ひざ伸ばし

〔太もも〕



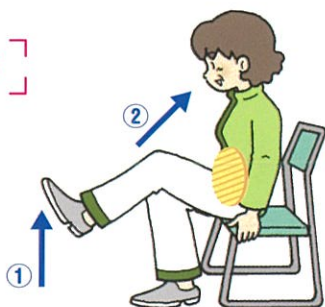
- ①片足を両手で持ち上げ(①)、ひざを伸ばし、足首を手前にひく(②)
- ②反対側も同様に行う

ポイント 辛い場合、ひざの高さで行う



片ひざ上げ・胸寄せ

〔腹筋〕



- ①片足を上げ(①)、ももを胸の方へ引き寄せる(②)
- ②反対側も同様に行う

ポイント 足に力をいれず腹筋を意識

ひざ合わせ足首開閉

〔太ももの横〕



- ①ひざを合わせ、両足を上げる(①)
- ②足首を開き(②)、閉じる動作を繰り返す

ポイント
足首に力をいれない

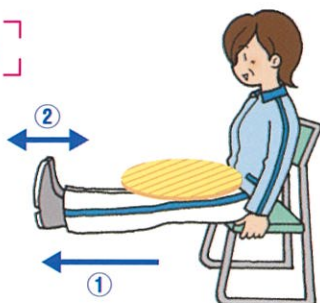
体操を続けるには？

筋力は使わなければどんどん衰えていきますが、使えば使っただけ筋力はついていきます。筋肉を育ててあげるつもりで体操に取り組んでみてください。なかなか続かないという方は、三日坊主を繰り返しながらでもいいので、気楽に続けてみましょう。

転倒予防体操 STEP.2

両足上げ・ひざ伸ばし

〔太もも〕



- ① 椅子に座り、両足を上げ、つま先を手前にひいた後、ひざを伸ばす(①)
- ② 足首を前後に動かす動作を繰り返す(②)

ポイント 両足を高く上げると効果的

両ひざ上げ・胸寄せ

〔お腹〕



- ① 背筋を伸ばし、椅子の横をもつ
- ② 両ひざを持ち上げ(①)、胸の方へ引き寄せた後(②)、力を緩める
- ③ この動作を繰り返す

ポイント 寄せるときに足に力を入れない

片足体重かけ

〔太もも〕



- ① 足を前後に開き、手を腰にあてる
- ② 足の裏を床につけたまま、前足に体重をかけて止める。この動作を繰り返す
- ③ 反対側も同様に行う

ポイント ひざが痛い人は無理をしない

かかと上げ・下げ

〔ふくらはぎ〕

- ① 椅子の背をもち、両足を揃えて立つ
- ② かかとを上げ静止後、下げる動作を繰り返す

ポイント

- ・椅子に過度によりかからない
- ・片足で行うと効果的

片足立ち

〔バランス〕



- ① 両足を揃えて、手を腰にあてる
- ② 片足を前に持ち上げ維持した後、足を下ろす
- ③ 反対側も同様に行う

ポイント

不安な場合は、テーブル等に手をつきバランスをとりながら行う

豆知識 こんな人が転びやすい？

こんな人は要注意！？転倒予防体操で転ばない身体作りに励みましょう！

●歩く速さが遅い人

歩く速が遅くなってきたのは筋力が低下している証拠です。歩く速が遅い人は速い人に比べて3倍近く転びやすいという報告があります。

●一度転んだことのある人

既に体が転びやすくなっている証拠です。一度転んだことのある人が再び転ぶ確率は、転んだことのない人の3.8倍にも達しています。

