

【運動量の見える化と増やす工夫】

運動不足解消のためには、まず自分がどのくらい体を動かしているのかを知ることが大切です。運動は「やったつもり」になりがちですが、記録することで実際の量が見えてきます。例えば、カレンダーや手帳に記録したり、スマホや歩数計を活用したりすることで、日々の活動を振り返ることができ、振り返りは頑張りを確認でき、継続の力にもなります。



【安心できる住まいと工夫】

転倒は体の衰えだけでなく、家の中の環境によっても起こりやすくなります。日常でよく使う場所や動線に目を向け、段差や滑りやすい床、置きっぱなしの物などを少し工夫することで、安全性はぐんと高まります。無理なくできる身近な工夫を積み重ねて、安心して暮らせる住まいづくりを進めましょう。

つまづかない工夫

(例) マーキング等で小さな段差に気付きやすくする
めくれたカーペットを滑り止め等で固定
コード類を壁際にまとめる

滑らない工夫

(例) 靴下を滑りにくい素材のものにする
滑りやすい箇所に、滑り止めやマットを設置

安定した体勢で動作できる工夫

(例) よく使うものは腰から肩の高さに置くようにする
スリッパでなく踵が固定される履物を準備
掴まって不安定な家具は、配置や物の変更を考える
夜間の動線は人感センサー付ライト等で明るさを確保



お問い合わせ

船橋市リハビリセンター 総合相談窓口まで

〒274-0822

船橋市飯山満町 2-519-3

TEL : 047-468-2001

FAX : 047-468-2059

<http://www.funabashi-rehacen.com>今日からできる！
転倒予防

～できることから転倒予防の取り組みを行いましょう～

出典：消費者庁チラシ「毎日が転倒予防の日～できることから転倒予防の取り組みを行いましょう～」より抜粋



すきま時間、習慣を使う

(例) 食事前に10回スクワットを行う
トイレに行った後30回足踏み運動
テレビのCM中に起立着座運動



余分に歩く

(例) 目的地まで遠回りする
買い物時に店内を余分に1周する
1つ前のバス停留所から歩く



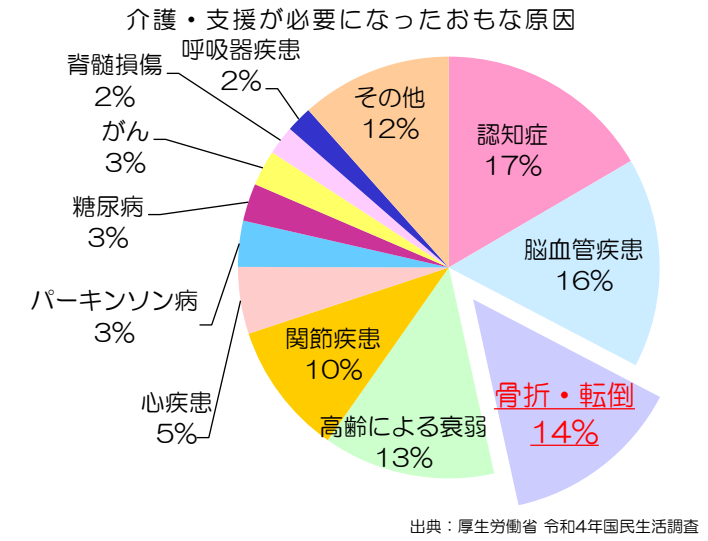
人とのつながりを利用

(例) 友人と約束して出かける
町内会の集まりや体操教室に参加する

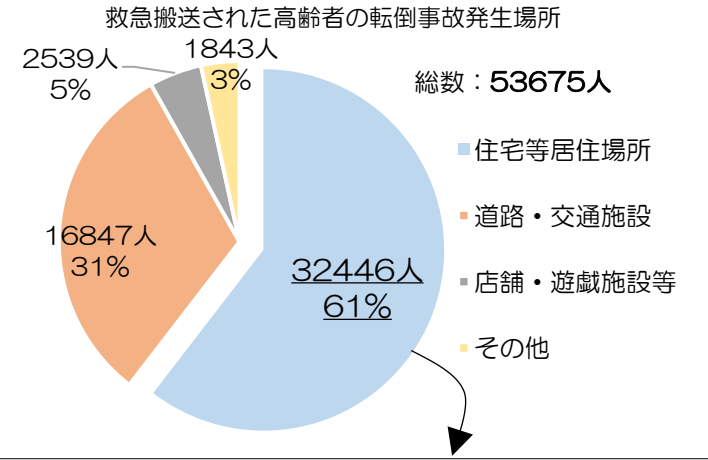


【自宅内の転倒予防が重要】

事実①：転倒・骨折は要介護・要支援になった原因の3位



事実②：転倒で救急搬送された人の大半は、自宅内で転倒



事故発生場所		
屋外	2660人	
屋内	29786人	
1位	居室・寝室	22333人
2位	玄関・勝手口等	2988人
3位	廊下・縁側・通路	2059人
4位	トイレ・洗面所	955人
5位	台所・ダイニング	889人

出典：東京消防庁「令和3年 救急搬送からみる高齢者の事故」

【まずは簡単身体チェック！「片脚立ちテスト」】

「どれくらいバランスよく立っているか」テストして、転倒のしやすさを調べます。

方法：
イスや壁の前に立ちます。すぐ手をつけるようにしましょう。
ゆっくりと片方の足を、床から5cmほど持ち上げます。
ふらつかずに立っている時間をはかりましょう（最大30秒）。左右で長く立てた方の記録を使います。



△ 安全のために
体調が悪いときは行わないでください。
必ずイスや壁の近くで行ってください。
ふらついたら、すぐに足を下ろしましょう。
家族が近くにいるときに行くと、より安心です。

時間（秒）	判定	コメント
30秒以上	◎ とても良い	バランスがしっかりしています
20～29秒	○ まずまず良い	普段の生活では問題なさそうです
10～19秒	△ 少し注意	バランスが弱ってきているかもしれません
10秒未満	× 転びやすい状態	転倒予防に取り組みましょう（運動や環境の見直しを）

【転倒の主な要因は身体的要因と環境的要因】

転倒の原因には、年齢や病気による体の変化のほかに、運動不足からくる筋力やバランスの衰え、家の中の段差や滑りやすい場所といった環境も関わります。

年齢や病気は避けられませんが、体を動かす習慣や住まいの工夫は今日から始められる大切な予防策です。



出典：政府広報オンライン「たった一度の転倒で寝たきりになることも。転倒事故のおこりやすい箇所は？」

出典：消費者庁「無理せず対策 高齢者の不慮の事故」より抜粋