

年齢が高まるにつれて転ぶことが増えてきます。転んだことによる打ち身が原因となり、介護が必要な状態となることもありますので、転ばない生活について考えてみましょう。

●転びにくい住居づくり

転ぶことの多い時間は明け方から午前中に集中しているといわれています。トイレに起きて、寝ぼけ眼で薄暗い場所を移動して転ぶという姿が浮かんできます。転ぶ場所が多いのは居間や寝室です。明るい電気をつけ、小さな段差でもスロープ等を置いて段差をなくす、カーペット類の端は留める、コンセント類は束ねる、床の上を散らかさないなどの注意をしましょう。

●転びにくい体づくり

つま先の上がりをよくすることや踏ん張れる筋力のあることが、大切です。

次のような体操をしてみましょう。回数は自分にとってちよつとだけつらいところまで、毎日続けることが

大切です。

①つま先と踵の上げ下げ



いすに座って両足をそろえてつま先、踵と交互に上げましょう。

②片足上げ・膝伸ばし（左右）



いすに座って片足を上げ、踵を押し出すような感じで膝をゆっくり伸ばしましょう。

③片膝上げ・胸寄せ（左右）



いすに座って片足を軽く上げ、膝を胸のほうへ引き寄せましょう。

④柔軟体操をしましょう（硬くなった筋力を伸ばすことで身体の動きが滑らかになります）。

転ばぬ先の一工夫、一頑張りがあるあなたの元気を守ります。