

転ばない身体を作って元気に生活していきましょう！
今日は、転びやすさのチェックとやっておきたい二つの体操を説明していきます。

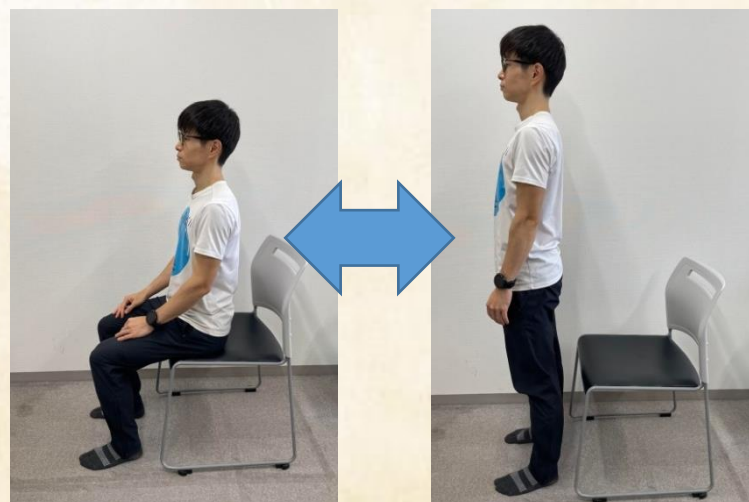
転びやすさチェック！

	はい	いいえ
過去一年に転んだことがある	5点	0点
歩く速度が遅くなったと思う	2点	0点
杖を使っている	2点	0点
背中が丸くなってきた	2点	0点
毎日お薬を5種類以上飲んでいる	2点	0点
合計		点

合計**6点**を超えると転ぶ危険性が高い状態と考えられます。

脚の力チェック！

イスから立つ、イスに座るを
5回繰り返し行います。
12秒以内で完了できれば
脚の力は保たれていると
考えられます。



転ばないために、 毎日やっておきたい二つの体操

① 効果抜群！ 立ち座り練習

立つ、座る動作は、生活の基本。
身体を支え、踏ん張るために必要な脚の筋肉を鍛えます。

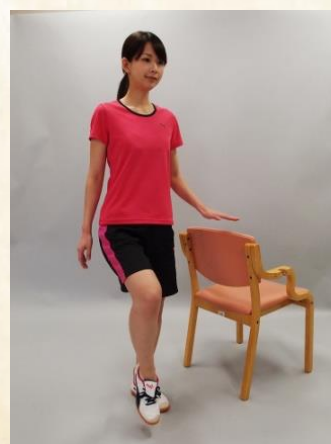


- 15回～20回を3セット行う。
- セット間は1分休憩。
- 座る動作はゆっくりと音を立てずに行う。

② スタスタ歩くために！ 片脚バランス練習

歩くことは片脚立ちの連続です。
片脚立ちがうまくなることで、
歩きが安定し、転びにくくなります。

- 片脚10秒ずつ行う。
- 交互に20回。



いずれの運動も、膝や腰に痛みがある場合には無理せず、医師や理学療法士に相談してください。

出典：Ganz DA. N Engl J Med 2020 を基に作成