



フレあえル



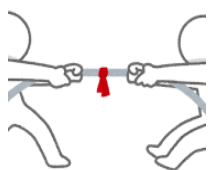
フレあえルは、フレイル〔加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す〕の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

今月のテーマ | いろいろな運動で**転倒**予防

最近、つまずいたり、ふらついたりすることはありませんか？ 転倒には筋力やバランスなど、さまざまな要因が関係しています。今月は、いろいろな運動を組み合わせた**転倒**予防についてご紹介します。

転倒につながる身体機能の主な要因は？

筋力低下



立ち上がりや
歩行が
不安定に

バランス低下



ふらつきや
転びやすさ
につながる

柔軟性低下



体が硬くなり
つまずき
やすくなる

活動量低下



筋力や体力が
落ちやすく
なる



身体機能では、これらの要因が重なることで
転倒の危険性が高くなります。

「転ぶのが怖い」が、転倒につながることも

転倒への不安が強くなると、転ばないように外出や運動を控えてしまいます。その結果、活動量が減り、筋力や体力が低下し、更に転倒の危険性が高くなります。

転倒への
不安



外出・
運動を
控える



活動量が
減る



筋力・
体力が
低下



更に転倒の
危険性UP

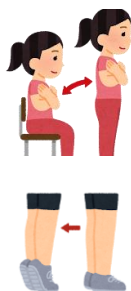
転倒予防には、**日頃から体を動かすこと**が欠かせません！

転倒予防におすすめの運動



① ウォーミングアップ

〈足踏み、足首の運動〉
その場で足踏みや足首を回し、
体を温めましょう



② 筋力運動

〈立ち上がり、かかと上げ〉
椅子を使い、安全に下半身の
筋力を鍛えましょう



③ バランス運動

〈片足立ち、横歩き〉
ふらつきを防ぎ、バランス
能力を高めましょう



④ 歩行・有酸素運動

〈30分程度のウォーキング〉
無理のないペースで
楽しく歩きましょう



⑤ クールダウン

〈太もも裏・ふくらはぎの
ストレッチ〉
疲労回復とともに柔軟性を
維持しましょう



〈注意事項〉

- ・無理をしない
- ・痛みがある時は中止しましょう
- ・水分補給を忘れずに



筋力・バランス・歩行など、**複数の要素を含む運動**は、
転倒予防に効果があることが報告されています。

【出典】Guirguis-Blake JM, et al. JAMA. 2024; 332(1): 58-69.

いろいろな運動を組み合わせ、転倒しにくい体をつくりましょう♪

✓ 最後に | 転倒を恐れて、動くことを控えていませんか？

転倒が心配だからと動くことを控えると、筋力や体力が低下し、かえって転倒しやすくなる場合があります。無理のない範囲で体を動かし、できることを続けていきましょう♪



作成

一般社団法人 三重県理学療法士会
理学療法士（リハビリ専門職）



発行

四日市市役所 高齢福祉課
地域支援係 ☎ 059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえル

公式LINEで毎月配信中！
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索
⇒下記IDを入力

@022mtaqp

発行元への印刷依頼は受け付けておりませんのでご了承ください。