

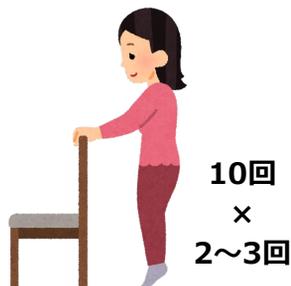
# 転ばないために今日からできること

「ちょっとした段差でつまずいた」「何もないところで足が出なかった」そんな経験はありませんか？転倒は、特別なことが原因で起こるわけではありません。毎日の生活の中の、ちょっとした変化がきっかけになることも多いのです。

体の動かし方や、暮らしの工夫で転倒は予防することができます。ご紹介しますね！

## 体を動かして転びにくく！

### かかと上げ



10回  
×  
2～3回

いすやテーブルにつかまり、かかとをゆっくり上げ下げする

### もも上げ



左右  
10回ずつ

いすに座って、片足ずつももをあげる

### 足首ぐるぐる



左右  
10回ずつ

足首を大きく回して柔らかくする

### 片足立ち



左右  
1分ずつ

テーブルやいすにつかまって目線は前に姿勢はまっすぐにする

## 日常生活での工夫

### 家の中を安全に



- ・ 床に物を置かない
- ・ マットなどのめくれに注意
- ・ 足元灯をつける
- ・ 階段、トイレ、浴室に手すりをつける

### 靴選びも大切



- ・ かかとがしっかりしている
- ・ すべりにくい靴底
- ・ ヒモ・マジックテープはきちんと留める

### 体調管理も転倒予防



- ・ ふらつきやめまいがある日は出かけない
- ・ 視力や聴力の定期チェックを受ける

### 転んでも大丈夫な備え



- ・ 両手がふさがらないようにする
- ・ いざという時の連絡先を持ち歩く
- ・ 急がない

引用・参考文献：厚労省HPなど

住所：兵庫県加古郡稲美町加古5144-2

メール：[inami@rehapride.co.jp](mailto:inami@rehapride.co.jp)

電話番号：079-451-7680 FAX：079-451-7783

## ご家族の方へ

転倒予防は、「ここに段差があるから気をつけてね」などのそっとした声かけや、住まいのちょっとした工夫の積み重ねです。いつもの暮らしの中でできることを続けていきましょう。