

# 転倒予防心得10ヶ条

## 第1条 転ばぬ先の予防運動

- ・転倒予防は 家庭内・屋内が一番多く 次が歩行時です
- ・つまずきを無くすための 予防運動が大切です

## 第2条 運動前の体調確認

- ・運動前の確認 血圧・心拍数・体調の悪い時は中止しましょう

## 第3条 運動中の水分補給

- ・水分が不足すると 血管中の水分も不足になり 血液がドロドロになります

## 第4条 運動中は呼吸を止めない

- ・呼吸を止めると 一気に血圧が上がる場合があります

## 第5条 筋力アップで転びにくい身体づくり

- ・足腰の筋力 バランス能力 足指力 三つの力を強化しましょう

## 第6条 注意力の散漫防止

- ・急ぐと 足元への注意力が散漫になります
- ・何かに気を取られていると 足元がおろそかになります

## 第7条 足指の筋力アップ

- ・足指筋力アップで 地面をしっかりつかみ 転びにくい足指をつくりましょう
- ・足指で グー チョキ パー体操 足指の筋力をアップしましょう

## 第8条 ふくらはぎの筋力アップ

- ・つま先立ちで 第二の心臓 「ふくらはぎ」を鍛えましょう

## 第9条 寝たきり生活の防止

- ・高齢者が寝たきりになると 他の病気を併発し再起しにくくなります

## 第10条 健康で楽しいシルバー人生

- ・縮んだ筋肉を伸ばし 血液の循環をよくする ストレッチ体操をしましょう
- ・心肺機能低下や 肥満防止に 有酸素運動（歩行やジョギング）をしましょう