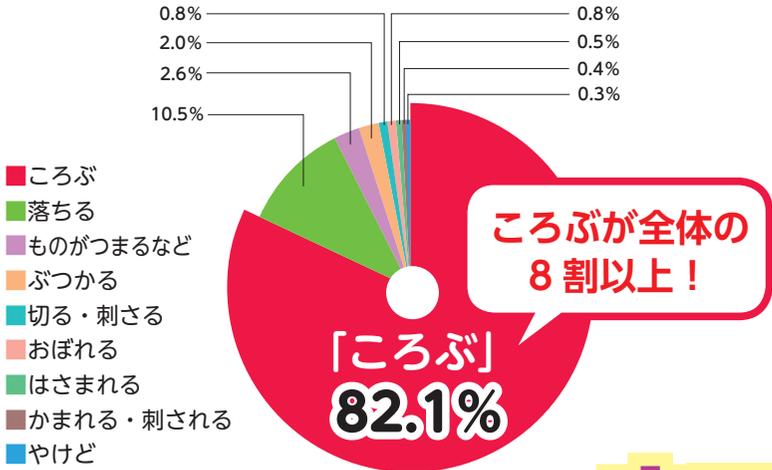


高齢者のけがの原因

東京消防庁によると、高齢者のけがの原因で最も多かったのが「ころぶ」で、けがの原因の8割以上を占めます。

高齢者のけがは回復に時間がかかるので、安静にしている間に著しく筋力が衰え、寝たきりや認知症にもつながってしまいます。

事故種別ごとの高齢者の救急搬送人員



出典：東京消防庁「救急搬送データからみる高齢者の事故」

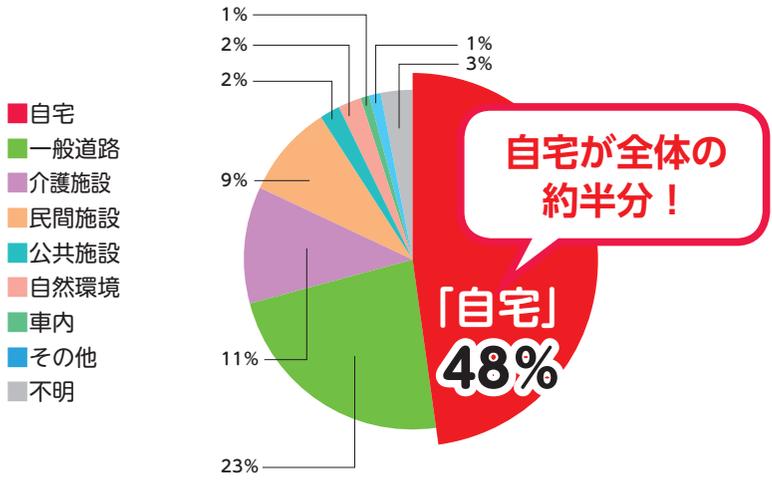
転倒事故に
気をつけて

年齢を重ねると、ちょっとしたつまずきが大けがにつながる可能性があります。その危険は外出時だけでなく、自宅内でも起こりえることです。楽しい老後のためにも、転倒事故について知っておきましょう。

注意一秒けが一生



高齢者の転倒事故発生場所



令和2年10月8日 消費者庁「10月10日は「転倒予防の日」、高齢者の転倒事故に注意しましょう！」より作成

家の中でも油断は禁物

消費者庁が集計した「高齢者（65歳以上）の転倒事故発生場所」によると、自宅が最も多く全体の48%を占めています。

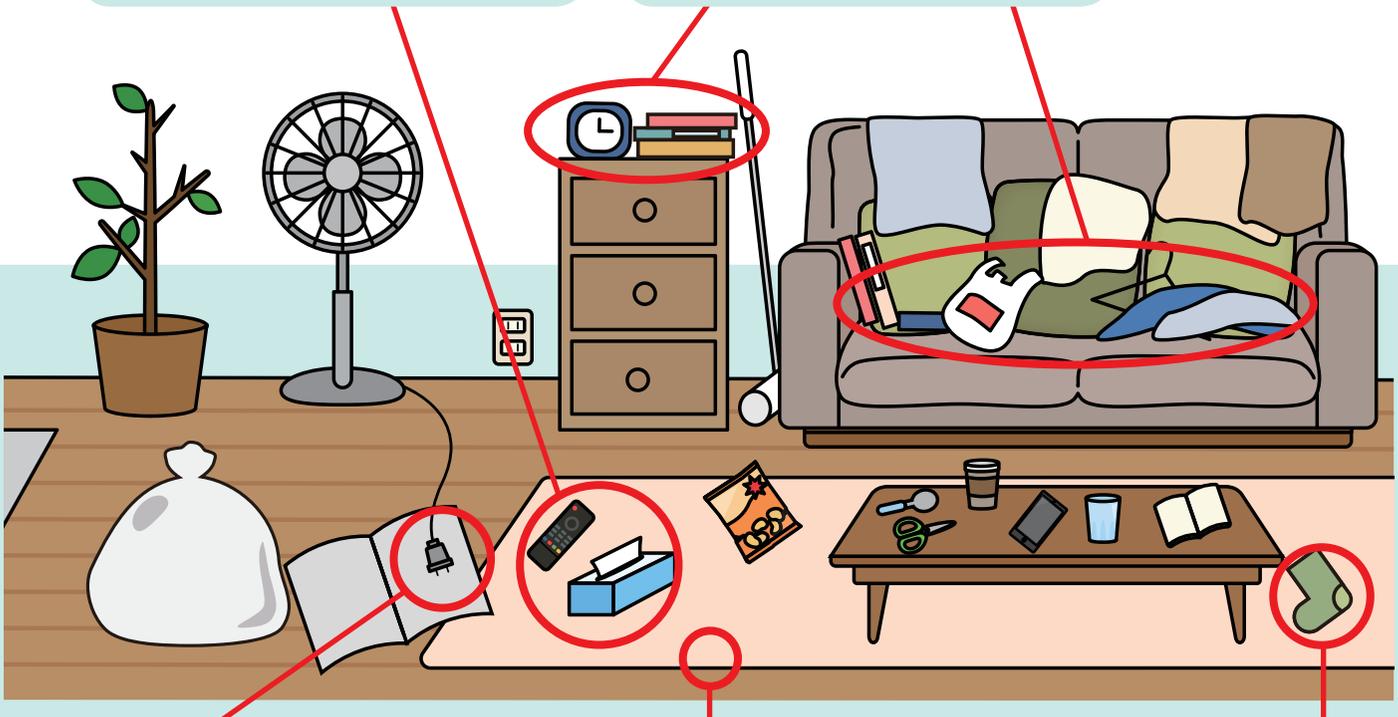
長年住み慣れた自宅だとしても、転倒事故が起きているのです。

家の中の 危ない場所を チェック

リビングがこんな状態になってはいないか、
✓ チェックしてみましょう。

✓ 床に置いたままの小物は、
踏んづけてバランスをくずす危険が

✓ 転倒した時、頭をケガするなどの
二次被害の心配



✓ 家電のコードが足に
からまって転倒の恐れ

✓ カーペットや敷居などの
ちょっとした段差はつまずきの元

✓ めざっばなしの
衣類は滑る原因に

他にも、浴室での濡れた床や石けんの泡、湯船やベッドの段差、ベランダ用に置いてあるサンダル（脱げやすい履物）など、家の中には危険な箇所が意外とたくさんあります。
家の中での転倒を予防するために、まずは整理整頓を行い足元の安全を確保しましょう。

トレーニングで
予防しよう！



転倒してしまう原因はさまざまですが、筋力や柔軟性の衰え・バランス力の衰えなど身体機能の低下、多発性脳梗塞やパーキンソン病などの病気の影響、ふらつきなどを招く副作用のある薬の服用などがあげられます。

このうち、身体機能の低下についてはトレーニングで鍛えることができます。また、膝の痛みや腰痛などの予防にもなります。次のページのトレーニングを一緒にやってみましょう。

転倒しないための
トレーニング



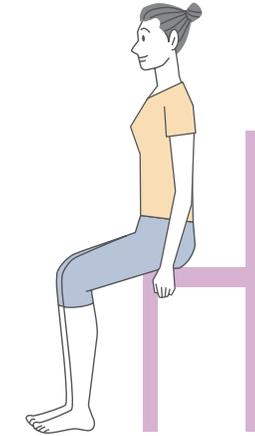
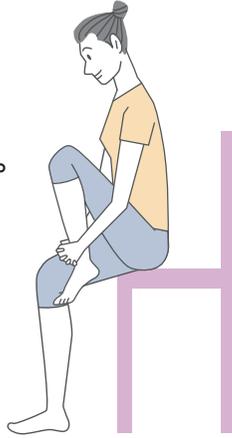
関節可動域訓練

回数目安

1日
2セット

2

片方の足首を両手で持ち、お尻のほうへゆっくり引き寄せる。痛みの出ない範囲で行う。10～20秒キープ。



1

椅子に浅く座る。

3

手をゆっくり押し下げ、膝を伸ばす。10～20秒キープ。ゆっくり1の姿勢に戻り、反対側も同様に行って1セット。

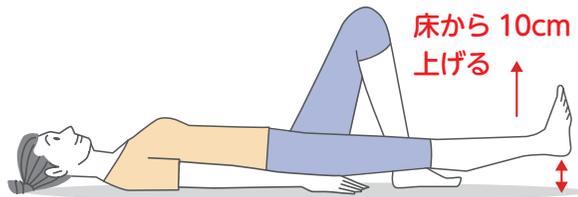


大腿四頭筋訓練

左右とも

10回
×
3セット

仰向けに寝て、片方の太ももに力を入れて膝をしっかり伸ばします。力を入れたまま、足を10cmの高さまでゆっくり上げ、そのまま5～10秒間止め、ゆっくり下ろします。



<左右とも10回で1セット、1日3セット>

※支えが必要な人は、十分注意して行ってください。

※自分のペースで無理をせず行いましょう。痛くなったら中止してください。痛みが治まらない場合は、医療機関を受診してください。



筋力対策サプリ HMB

☑️うえをいく
筋力対策に



商品番号 0433
2,800円
(税込 3,024円)

アミノ酸1000

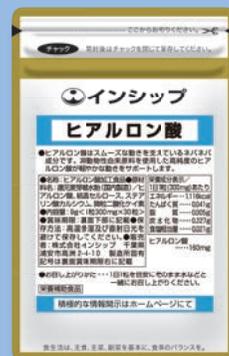
☑️体幹トレーニングの
お供に



商品番号 0392
お試し
キャンペーン中
1,400円
P7へ
(税込 1,512円)

ヒアルロン酸

☑️なめらか成分で
スムーズに



商品番号 0422
2,700円
(税込 2,916円)

膝軟骨対策サプリ プロテオグリカン

☑️新たな
軟骨成分



商品番号 0452
2,500円
(税込 2,700円)

ひざ関節対策サプリ エラスチン

☑️弾力成分で
のびやかに



商品番号 0403
ダブルパワー
セット中！
2,300円
P12へ
(税込 2,484円)

サメの軟骨

☑️ふしぶしの
定番サプリ



商品番号 0340
ダブルパワー
セット中！
1,800円
P12へ
(税込 1,944円)