

転ぶことを知り、適切に注意しましょう！

知っていますか？



□ 65歳以上の **3人に1人** が一年間で1回転倒しています

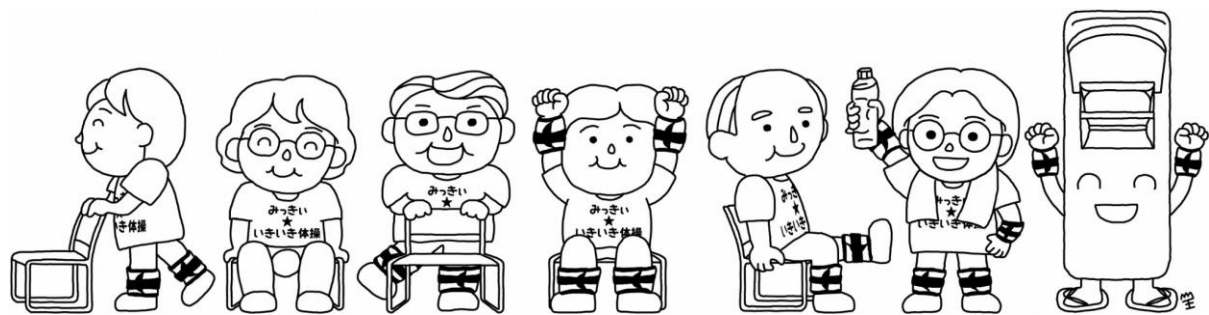
□ 骨折の原因の **第一位** は転倒です

 関西医科大学
KANSAI MEDICAL UNIVERSITY
リハビリテーション学部
准教授 浅井 剛

□ 骨折につながる転倒は **約6%** です

□ 転倒の原因は **約60%** が何かにつまずいた、滑った時です

転倒の原因（薬、バランス、痛み）には色々あります
最近注目されている要因に
転倒恐怖感というものがあります！！



三木市介護保険課

みっきい
★
いきいき体操

まずは、みっきい☆いきいき体操で体力の維持を図りましょう！

転ぶことを怖がり過ぎても、怖がらなさ過ぎても、転びやすくなります

知っていますか？



□ 転ぶことを怖いと思う感情を**転倒恐怖**と呼びます

□ 転ぶことを**怖い**と思っているだけでも転びやすくなります

□ 転ぶことを**怖がらない人**ほど、大きなけがを伴う転倒をします

関西医科大学
KANSAI MEDICAL UNIVERSITY
リハビリテーション学部
准教授 浅井 剛

知ってほしいポイント

- ふらふらした歩き方になったり、バランスが悪くなったりします
- 怖がってもいい、でも怖がり過ぎてもいけない
- 怖がり過ぎて体を動かさなくなると体力が落ちます
- 転んだときにどうするか、事前に考えておく
 - ・ どんな時でも、誰かと連絡が取れるよう
 - ・ 起き上がり方を普段から練習しておく

■ 普段の生活で危ないと
思ったことは、やらない



適切に怖がって、元気を維持しましょう！