

転ぶことを知り、適切に注意しましょう！

知っていますか？

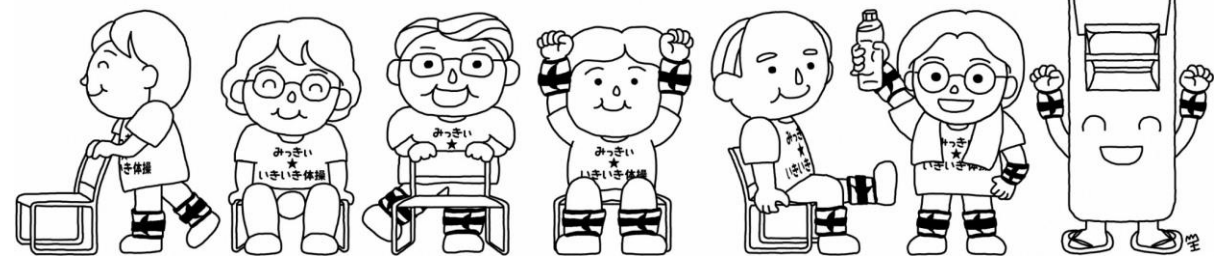
□ 65歳以上の **3人に1人** が一年間で1回転倒しています

□ 骨折の原因の **第一位** は転倒です

□ 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！