

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！