

# ★転倒リスク2つ目★

# 身体の痛みの数

動画の視聴はこちらから  
(市ホームページ) ▼

□ 痛みの数が複数個あると転倒しやすい

- バランスが崩れやすく、とっさの一步が出にくい
- 痛みのある場所の周りの筋肉は衰えやすい
- 痛みで気が散ってしまい、注意力が低下します



無理のない範囲で身体を動かすことで  
痛みが和らぐことがあります

## ◎ 膝の痛みがある方におすすめの運動

座った状態で膝の屈伸  
をして太ももの前側の  
筋肉（大腿四頭筋）を  
鍛えましょう



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

医師と相談の下、治療を受けながら、  
適度に運動して痛みを和らげましょう