



### □ 脚力が低下していると転倒しやすい

→ ふらついてしまったときに身体を支えてくれる筋力が重要

→ 筋肉は転倒時の衝撃から骨を守る役割がある

### □ 歩く速度が低いと転倒しやすい

→ 歩く速度が遅くなってきたときは脚力が衰えているサイン

## < 対策 >

### ① 筋力トレーニング

#### ◎ 身体を支える関節である股関節を鍛えるおすすめの運動

椅子やテーブルなどにつかまり  
つま先をまっすぐ前に向けたまま  
脚を真横に広げましょう  
股関節の外側の筋肉（中殿筋）を  
鍛える運動です



筋肉にはそれぞれ役割がありますので一度調べてみたり、  
運動の専門家に聞いてみて、様々な運動を試みましょう

### ② ウォーキング

気持ちよく歩ける適度な速度でウォーキングすることが大切です  
疲れていたり暗い場所での歩行は危険ですので、  
明るい時間帯に無理のない範囲で始めましょう

# 運動を行って、転倒予防を目指しましょう