

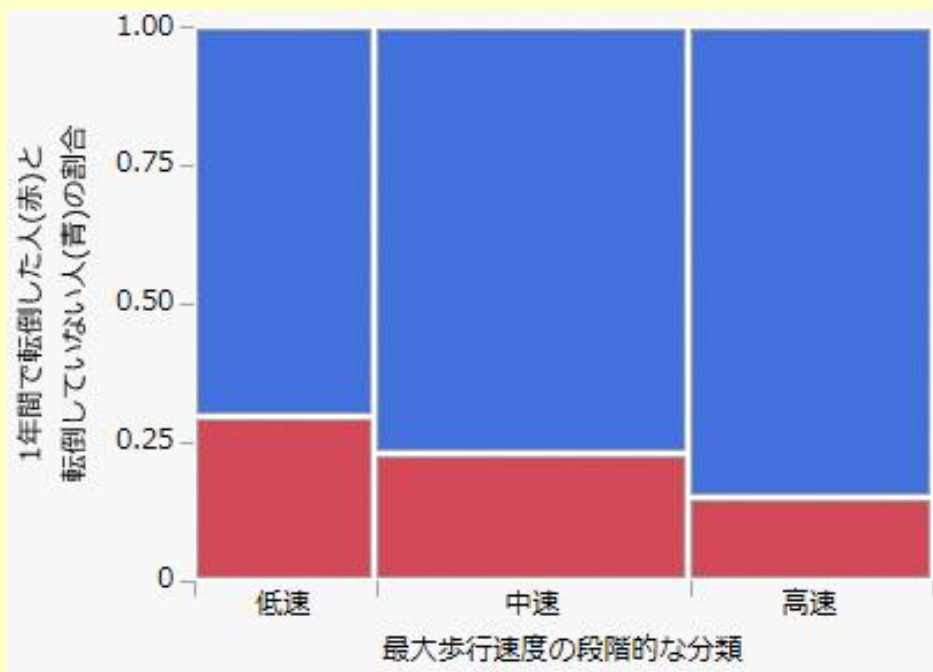
安心安全な生活には

速く歩く能力が必要不可欠！！

2024年度みつきい★いきいき体操の体力測定結果



関西医科大学
KANSAI MEDICAL UNIVERSITY



グラフは、速歩きの速さと転倒の関係を示しています。**赤色が小さいほど転倒しにくい**、つまり速く歩くことが出来ていると転びにくいことを示しています。

快適に歩ける速度よりも**最大歩行速度（速歩き）**の方が、転びにくさに**より大きな影響**を与えることがわかります。

浅井先生からのコメント

歩く能力が高い人ほど転倒を避けられることは、既にご存知だと思います。

しかし今回の調査で、実はただ歩けるだけでなく、

速く歩く能力がある人の方が

転倒を回避していることが分かりました。

介護の原因のおよそ**13%**は転倒や骨折によるものです。

安心安全な生活を脅かす転倒を防ぐためにも、

これから紹介する**3つの運動**を、無理の無い範囲で

ぜひ日常的に取り組んでください。



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

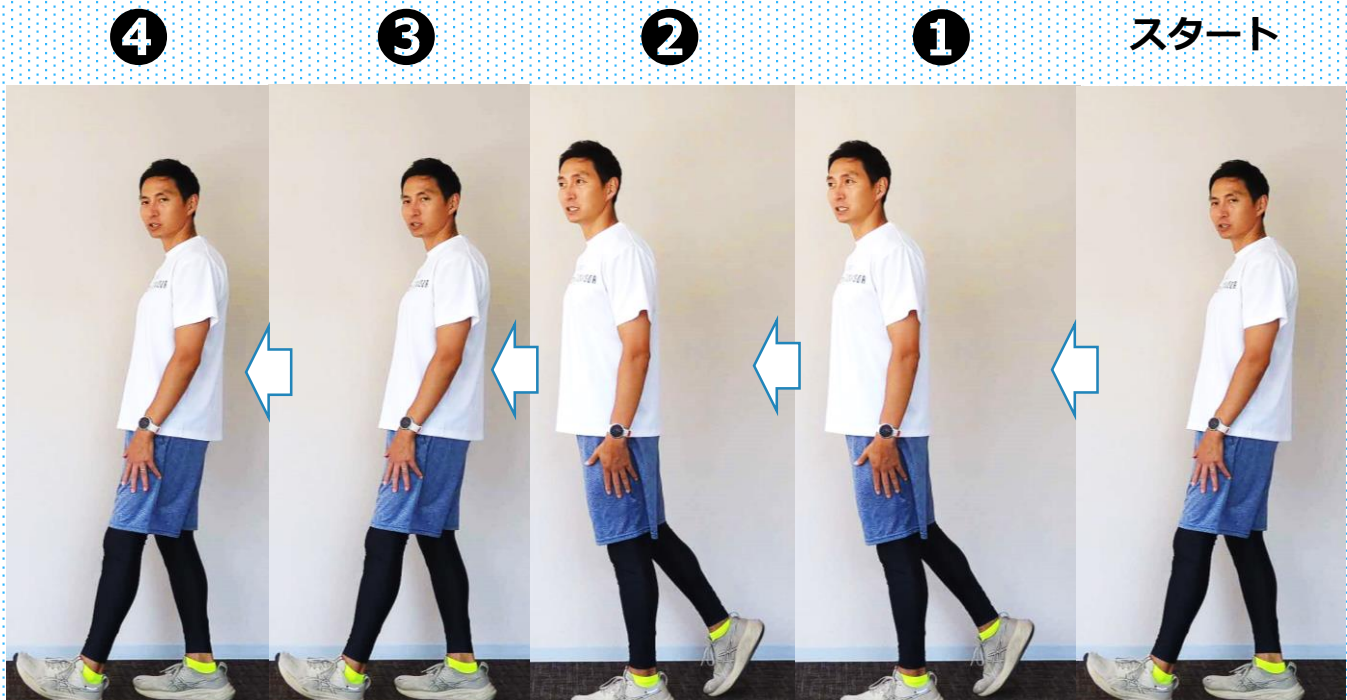


動画の視聴はこちら▲
(市ホームページ)

★ 1 重心移動

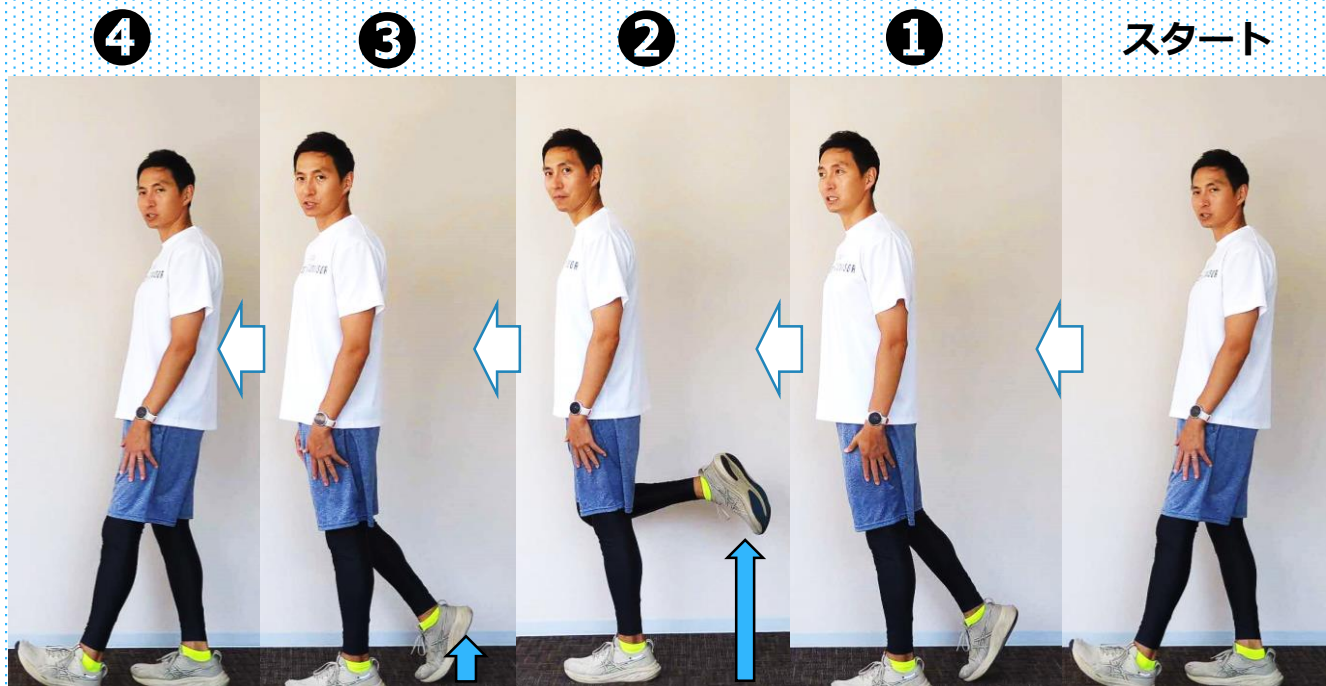
左右 4秒カウント×5セット
※バランスに不安のある方は壁や椅子を持ちながら行いましょう！

《基本》



- ・後ろの足でしっかりと床を押してあげます
- ・前の足の上に腰がまっすぐ乗るように

《上級者》



- ・後ろの足が前に飛び出ないように踵をあげましょう
- ・挙げた足は元の場所に戻します

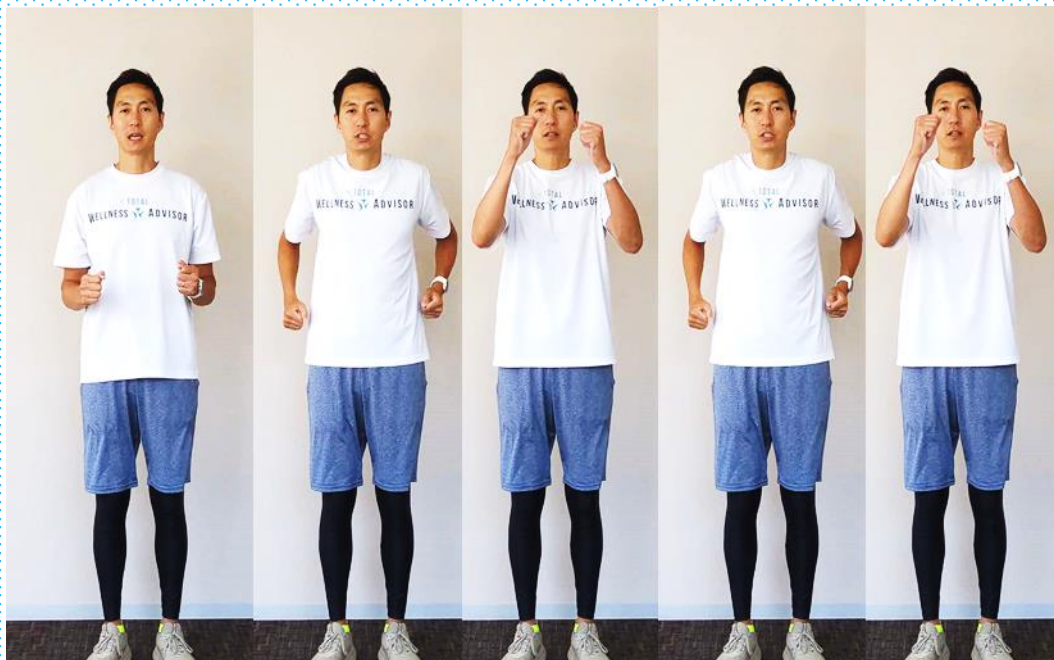
2

腕振り

両手同時・左右交互 30秒ずつ

※バランスに不安のある方は壁や椅子を持ちながら行いましょう！

《両手同時》



- ・肘を90度程度曲げ肩甲骨を寄せるように後ろに振る
- ・肩をすくめないように腕を振る

《左右交互》



- ・肩をしっかり下げ首を長くした状態で振る
- ・胸が動いているのを感じながらリズムカルに

★ 3 マーチ

その場：20秒
左右交互：8カウント×5セット
 ※バランスに不安のある方は壁や椅子を持ち
 ながら行いましょう！

《その場》

スタート

①

②

③

④



- ・ まっすぐの姿勢のまま膝を高く挙げる
- ・ ドンツと音を鳴らすぐらい踏み込む

《左右交互》

⑧

⑦

⑥

⑤

④

③

②

①

スタート



- ・ ①で一步前、⑤で一步後ろ
- ・ 前後の動きにも姿勢が崩れないように