

## ■ 転倒を予防して ずっと元気に

最近、つまずいたり、すべったりして、ヒヤリとしたことはありませんか？

今号は「**転ばないためにできること**」をテーマに、**転ばないためのチェックリスト** と **転倒予防の3つのポイント** をお知らせします。

## ■ 転ばないための チェックリスト

質問に「はい」か「いいえ」で答えてみましょう。思い当たること、いくつありますか？

- ① 最近、つまずいたり、転びそうになったことがある
- ② 立ち上がるときに、ふらつくことがある
- ③ 階段がこわい、または、足腰が弱くなった気がする
- ④ 目が見えにくい、または、眼鏡が合わない
- ⑤ 薬を飲むと、ねむくなったり、めまいがする
- ⑥ 家の中に、段差やすべりやすい場所などがある

「はい」が3つ以上ある時は  
転倒に気をつけましょう 

## ■ 転倒予防の3つのポイント

### ① 足元をすっきりさせよう

電気コードは  
つまづかない配線の工夫をしましょう  
床にもものは置かないようにしましょう



### ② はきものを選ぼう

かかとのある、  
すべりにくい靴をはきましょう



すべりにくい靴下を選びましょう



### ③ バランス感覚と筋力を保とう

足腰の筋力を保ちましょう

軽いストレッチやウォーキング  
太極拳など、  
バランス感覚を養う運動が効果

