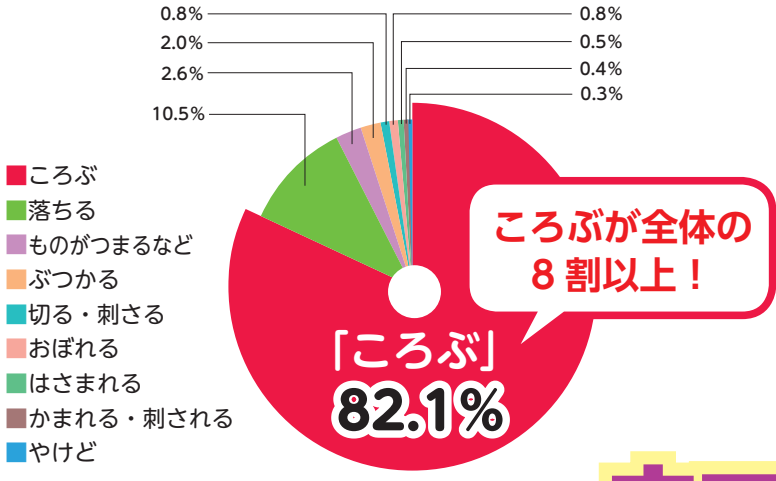


高齢者のけがの原因

東京消防庁によると、高齢者のけがの原因で最も多かったのが「ころぶ」で、けがの原因の8割以上を占めます。

高齢者のけがは回復に時間がかかるので、安静にしている間に著しく筋力が衰え、寝たきりや認知症にもつながってしまいます。

事故種別ごとの高齢者の救急搬送人員



出典：東京消防庁「救急搬送データからみる高齢者の事故」

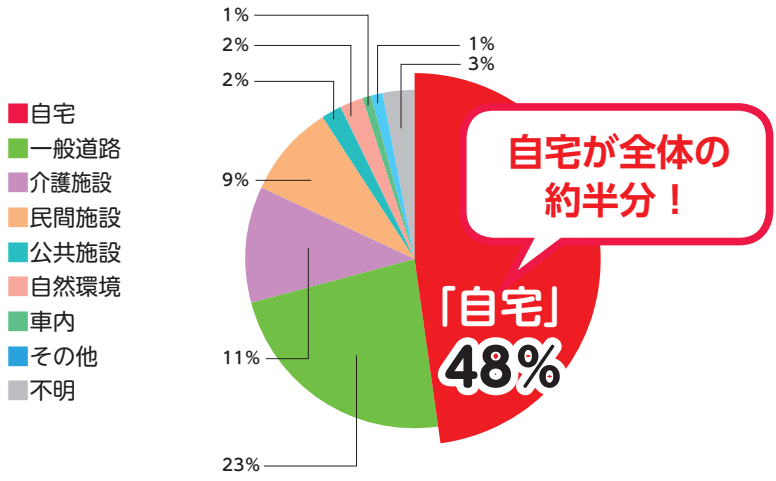
転倒事故に気を付けて

年齢を重ねると、ちょっとしたつまずきが大けがにつながる可能性があります。その危険は外出時だけでなく、自宅内でも起こりえることです。楽しい老後のためにも、転倒事故について知っておきましょう。

注意一秒けが一生



高齢者の転倒事故発生場所



令和2年10月8日 消費者庁「10月10日は「転倒予防の日」、高齢者の転倒事故に注意しましょう！」より作成

家の中でも油断は禁物

消費者庁が集計した「高齢者（65歳以上）の転倒事故発生場所」によると、自宅が最も多く全体の48%を占めています。

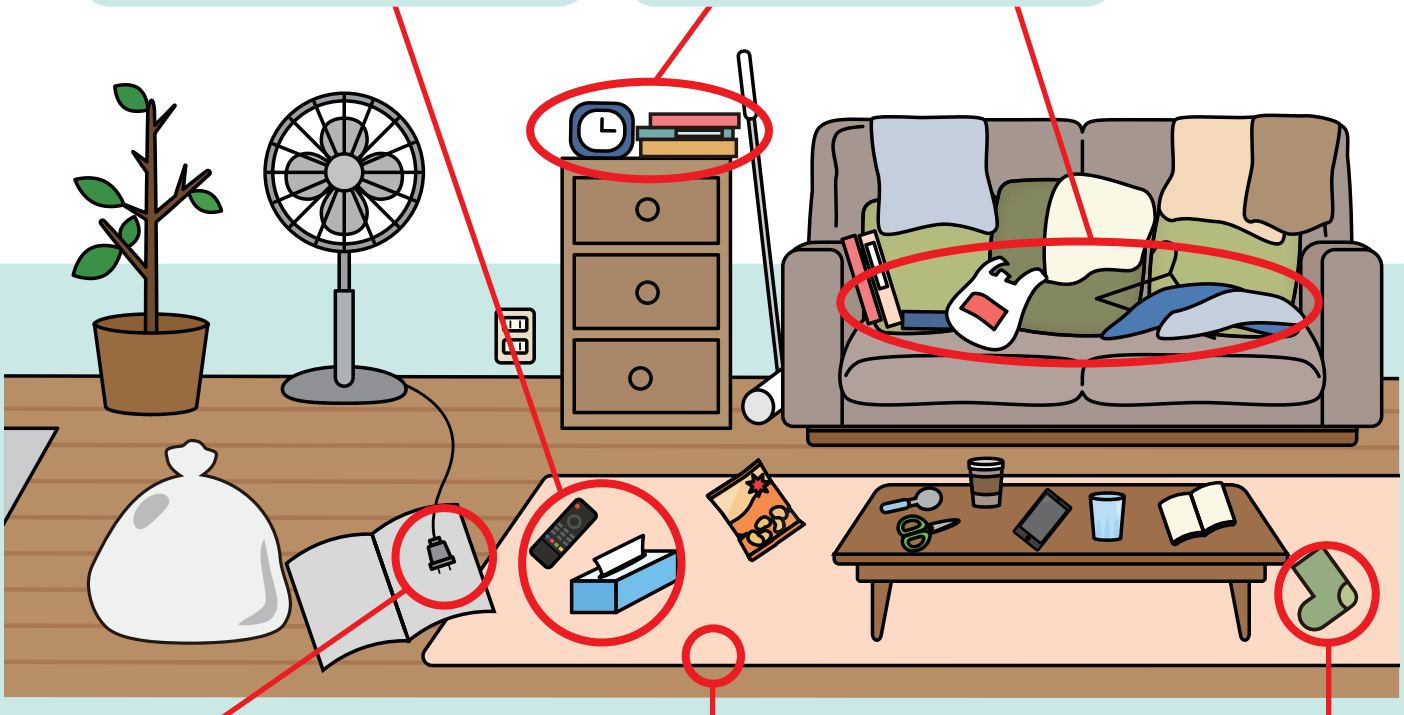
長年住み慣れた自宅だとしても、転倒事故が起きているのです。

# 家の中の 危ない場所を チェック

リビングがこんな状態になってはいないか、  
✓ チェックしてみましょう。

✓ 床に置いたままの小物は、  
踏んづけてバランスをくずす危険が

✓ 転倒した時、頭をケガするなどの  
二次被害の心配



✓ 家電のコードが足に  
からまって転倒の恐れ

✓ カーペットや敷居などの  
ちょっとした段差はつまずきの元

✓ めざっばなしの  
衣類は滑る原因に

他にも、浴室での濡れた床や石けんの泡、湯船やベッドの段差、ベランダ用に置いてあるサンダル（脱げやすい履物）など、家の中には危険な箇所が意外とたくさんあります。  
家の中での転倒を予防するために、まずは整理整頓を行い足元の安全を確保しましょう。

トレーニングで  
予防しよう！



転倒してしまう原因はさまざまですが、筋力や柔軟性の衰え・バランス力の衰えなど身体機能の低下、多発性脳梗塞やパーキンソン病などの病気の影響、ふらつきなどを招く副作用のある薬の服用などがあげられます。

このうち、身体機能の低下についてはトレーニングで鍛えることができます。また、膝の痛みや腰痛などの予防にもなります。次のページのトレーニングを一緒にやってみましょう。

転倒しないための  
トレーニング



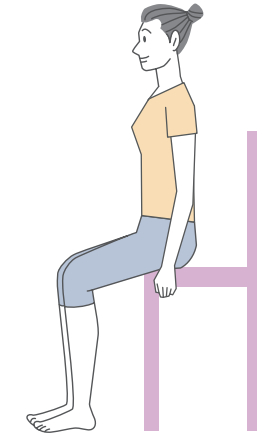
## 関節可動域訓練

回数目安

1日  
2セット

2

片方の足首を両手で持ち、お尻のほうへゆっくり引き寄せる。痛みの出ない範囲で行う。10～20秒キープ。

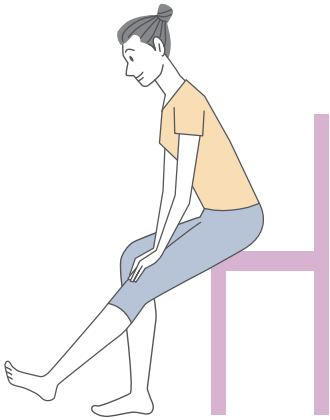


1

椅子に浅く座る。

3

手をゆっくり押し下げ、膝を伸ばす。10～20秒キープ。ゆっくり1の姿勢に戻り、反対側も同様に行って1セット。

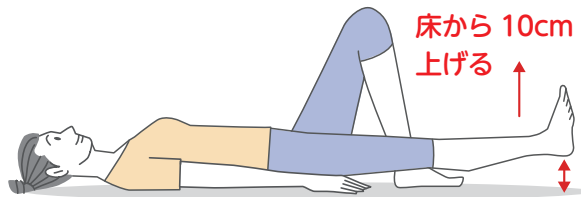


## 大腿四頭筋訓練

左右とも

10回  
×  
3セット

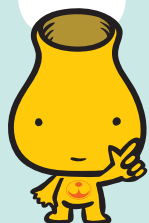
仰向けに寝て、片方の太ももに力を入れて膝をしっかり伸ばします。力を入れたまま、足を10cmの高さまでゆっくり上げ、そのまま5～10秒間止め、ゆっくり下ろします。



<左右とも10回で1セット、1日3セット>

※支えが必要な人は、十分注意して行ってください。

※自分のペースで無理をせず行いましょう。痛くなったら中止してください。痛みが治まらない場合は、医療機関を受診してください。



### 筋力対策サプリ HMB

☑️うえをいく  
筋力対策に



商品番号 0433  
**2,800円**  
(税込 3,024円)

### アミノ酸1000

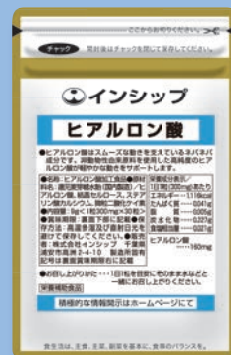
☑️体幹トレーニングの  
お供に



商品番号 0392  
お試し  
キャンペーン中  
**1,400円**  
P7へ  
(税込 1,512円)

### ヒアルロン酸

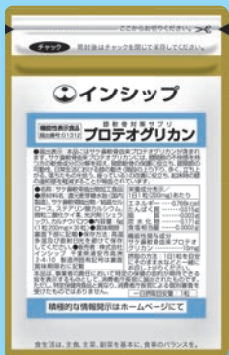
☑️なめらか成分で  
スムーズに



商品番号 0422  
**2,700円**  
(税込 2,916円)

### 膝軟骨対策サプリ プロテオグリカン

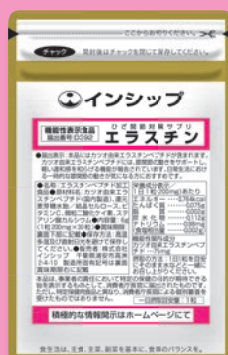
☑️新たな  
軟骨成分



商品番号 0452  
**2,500円**  
(税込 2,700円)

### ひざ関節対策サプリ エラスチン

☑️弾力成分で  
のびやかに



商品番号 0403  
ダブルパワー  
セット中！  
**2,300円**  
P12へ  
(税込 2,484円)

### サメの軟骨

☑️ふしぶしの  
定番サプリ



商品番号 0340  
ダブルパワー  
セット中！  
**1,800円**  
P12へ  
(税込 1,944円)