

船橋いきいき同窓会

日時：2025年6月24日(火) 10:00～11:30

場所：中央公民館

転倒と痛みを予防して いつまでも元気に！ ～体づくりと生活上の心がけ～

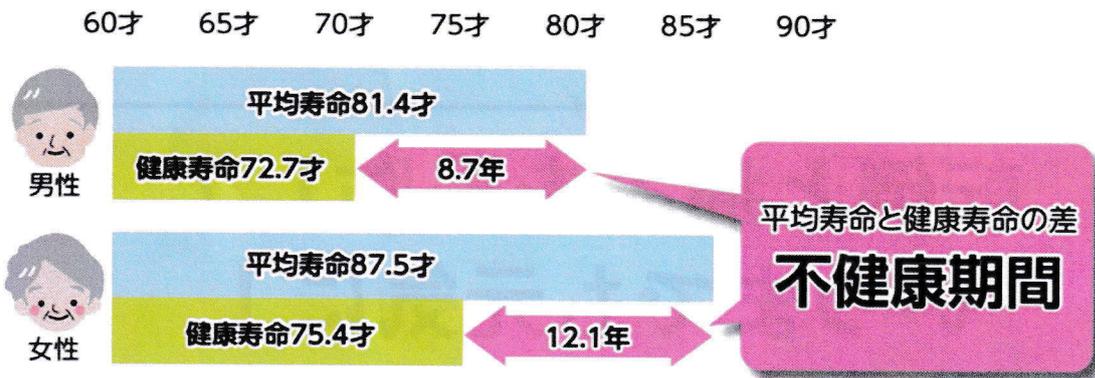
船橋市立リハビリテーション病院
理学療法士 齊藤 由美

引用：理学療法ハンドブック シリーズ1 健康寿命、シリーズ3 腰痛、シリーズ18 転倒予防：公益社団法人 日本理学療法士協会

本日の内容

1. 転倒の原因と予防の話
2. 転倒予防の運動
3. 腰痛の原因と対策の話
4. 腰痛予防の運動
5. ご質問など

ご存知ですか…？ 10年もある不健康期間！



出典：厚生労働省 第16回健康日本21（第二次）推進専門委員会の資料3-1より著者作成
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_22740.html

転倒や痛みの対策をして、健康寿命を延ばしましょう！！

転倒から始まる負の循環！？



転倒につながる要因

<p>筋力低下</p> <p>加齢による筋力 (特に下肢筋力)の 低下</p> 	<p>バランス障害</p> <p>加齢による バランス能力の 低下</p> 	<p>薬 剤</p> <p>1日に薬剤を 5錠以上飲んで いるなど 薬の副作用等により、 めまいやふらつきが出現</p> 	<p>環 境</p> <p>少しの段差、 滑りやすい床、 薄暗さも転倒の 原因</p> 
<p>視力障害</p> <p>視力障害で 段差などを 認識しづらくなり、 危険察知能力が 低下</p> 	<p>足首の関節がかたい</p> <p>大きく踏み出す ことができず、 姿勢の立て直しが 困難</p> 	<p>靴</p> <p>重い靴はつまずきやすく、 厚底の靴は足裏からの 感覚が鈍くなり、 転倒の危険性</p> 	

心あたりはありませんか？

次の評価でさらに転倒リスクをチェックしましょう

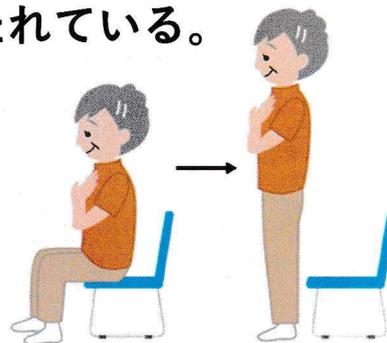
転倒リスクのセルフチェック

① 質問紙を用いて、自身が転倒しやすい状態かどうかチェックしてみましょう。

質問項目	はい	いいえ
過去1年間に転んだことがある	5点	0点
歩く速度が遅くなったと思う	2点	0点
杖を使っている	2点	0点
背中が丸くなってきた	2点	0点
毎日お薬を5種類以上飲んでいる	2点	0点

② 椅子からの立ち上がりで脚の機能をチェックしてみましょう。

立ち上がる動作を**5回**くり返す。
12秒以内にできれば、脚の機能が保たれている。



合計6点以上は転倒しやすい状態

あきらめてませんか？まだまだ間に合います！

転倒予防のために取り入れたい

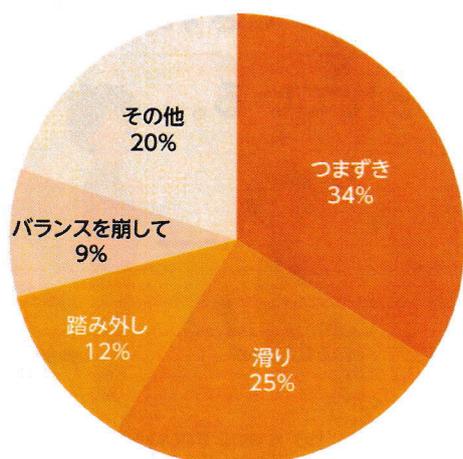
○生活環境の工夫

○足腰の筋力・バランス能力を保つ運動

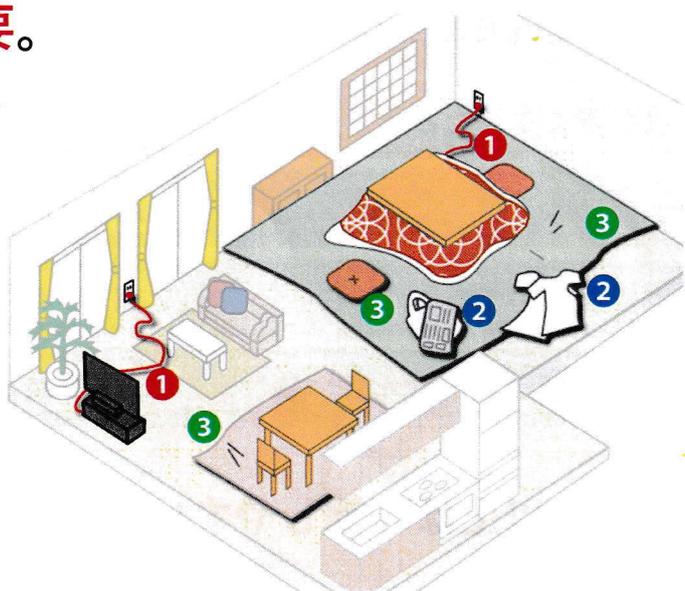
ポイントを覚えて、ご自宅で実践しましょう

“転ばない”ために足元のトラブルを回避

転倒の原因は、自宅内（特に居間）での足元のトラブルが7割以上。整理整頓が重要。



出典：Berg WP. Age Ageing 1997 より作成



転ばぬ先の杖として

○手すりや歩行補助具は、

早めの導入で損なし

選ぶポイントは「これなら安心」



○靴は**足に合ったサイズ**を履く

室内はスリッパより滑り止め靴下



“転ばない”身体づくりのポイント

1. 身体の柔軟性を保つ

- ・ 歩く時に、大きく踏み出せる
- ・ ふらついても立て直せる

2. 足腰の筋力を保つ

- ・ 加齢による筋力低下を防ぐ

3. バランス能力を保つ

- ・ 加齢によるバランス能力低下を防ぐ

①足首まわし

- ・ 足先を握って大きくゆっくり足首を回します
- ・ 立位、座位でも構いません



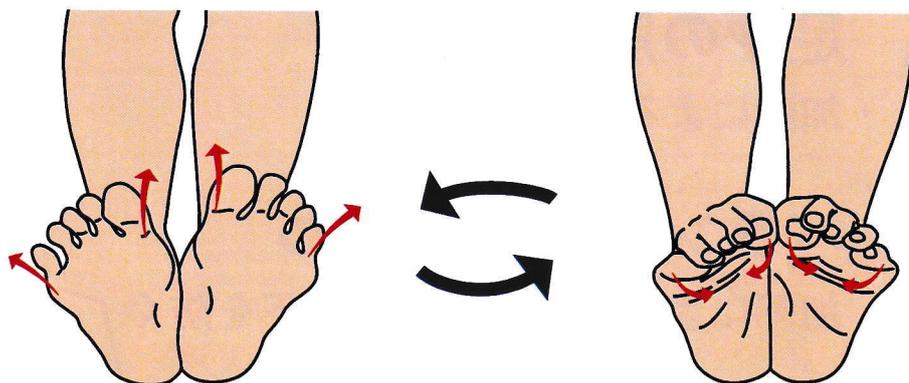
各10回



②足指グーパー

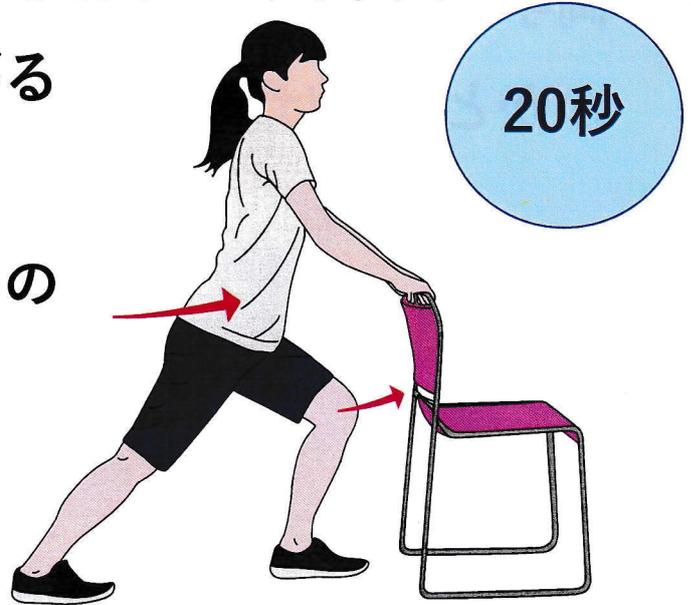
- ・ 足指をしっかり握る・大きく開く
- ・ 慣れてきたら回数を増やしましょう

20回



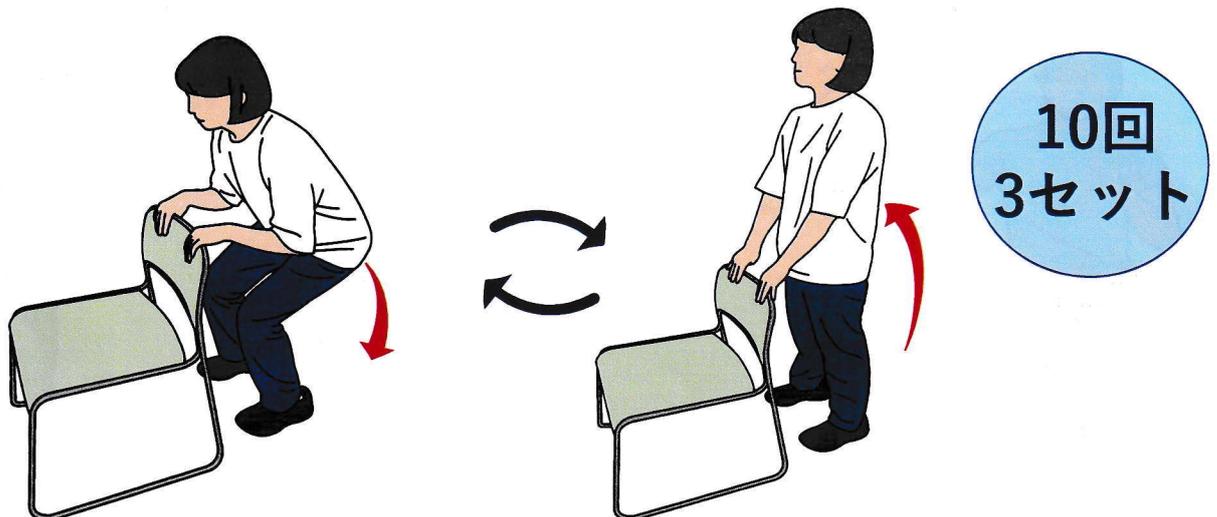
③ふくらはぎのストレッチ

- ・足を前後に開き、前のひざをゆっくり曲げ
後ろのふくらはぎが伸びる
のを感じましょう
- ・前かがみにならず、後ろの
踵が浮かないように



④スクワット

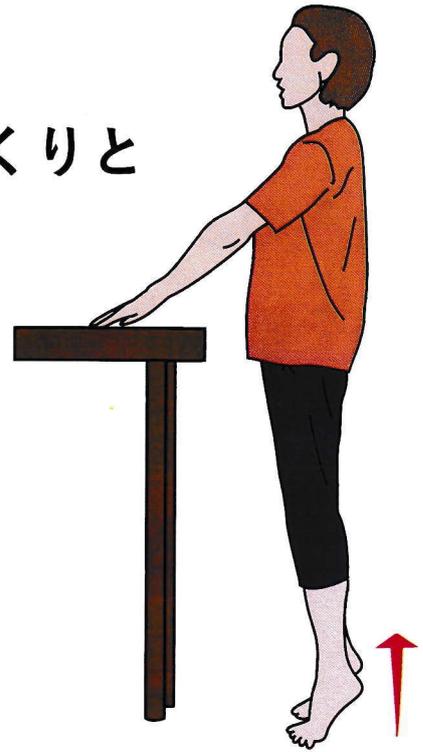
- ・両手で掴まり、椅子に腰かけるイメージで、
前かがみにならないように腰を落とします



⑤かかと上げ運動

- ・両手で掴まり、しっかり、ゆっくりとかかをと上げて、下ろします

10回
3セット



⑥足踏み運動

- ・大きく腕を振り、太ももをしっかり上げましょう
- ・ふらつく場合は、掴まるか、座って行いましょう



20回
2セット



⑦片足立ちバランス

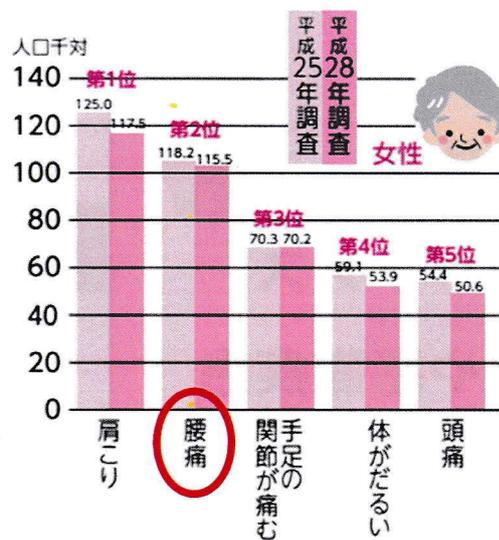
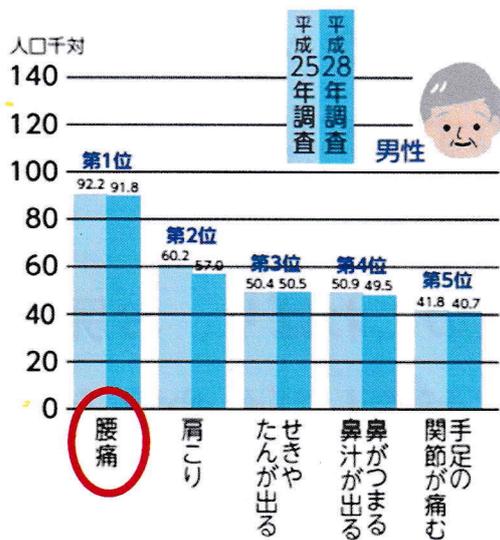
- ・必ず掴まって行いましょう
- ・できる方は、軽く触れる程度を保ち、目線は正面へ

左右30秒
2セット



腰の痛みについて

日本人の80%が、一生に一度は「腰の痛み」を経験します。



よくある腰痛の原因

- ・ 重い物を持ち上げる
- ・ 長時間の同じ姿勢
- ・ 不用意な動作
- ・ 運転、狭い空間など



- ・ 腰まわりの筋肉が硬くなったり、背骨や腰に負担がかかる
- ・ 鈍い痛み、重だるさ、動くと痛みが強くなる



よくある腰痛の原因

- ・ 年齢や体格
- ・ 筋力やバランス
- ・ 既往歴や基礎疾患



- ・ 背骨のクッション（椎間板）のすり減り、骨の変形、神経の圧迫
- ・ 腰のこわばり、お尻や足に広がるしびれや痛み、歩くと悪化するなど

腰痛予防のポイント

- 腰に負担をかけない動作習慣
- 作業する環境の見直し
- 体幹の柔軟性と筋力を保つ運動

腰に負担をかけない動作と環境

物を持ち上げるとき

- ・物を体に近づけ、重心を低く
- ・体のひねりを少なく

椅子に座るとき

- ・ときどき姿勢を変える

作業環境を見直す

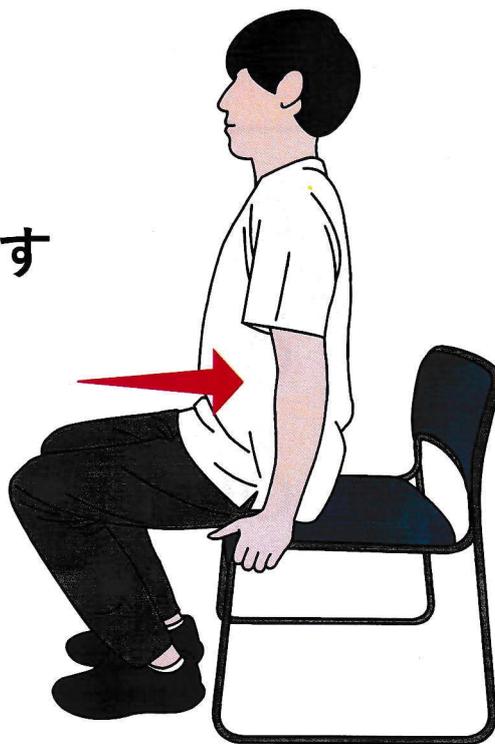
- ・机や椅子の高さを調整



⑧ お腹へこませ運動

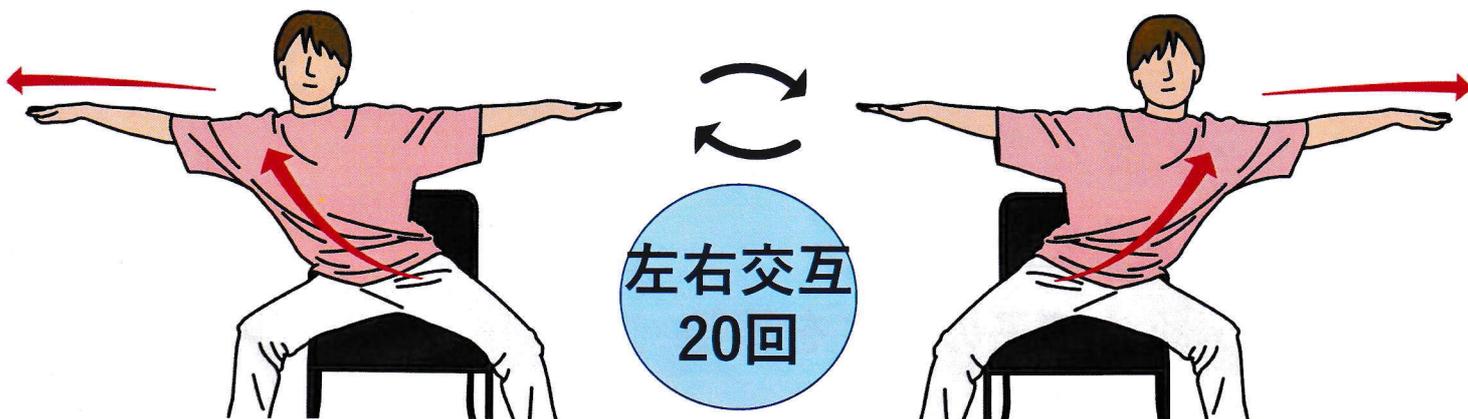
- ・ お腹に力を入れて凹ませ、肋骨を引き上げるようにします
- ・ 呼吸は止めず、息をしたまま

10秒
5回



⑨ 脊柱・骨盤の左右ストレッチ

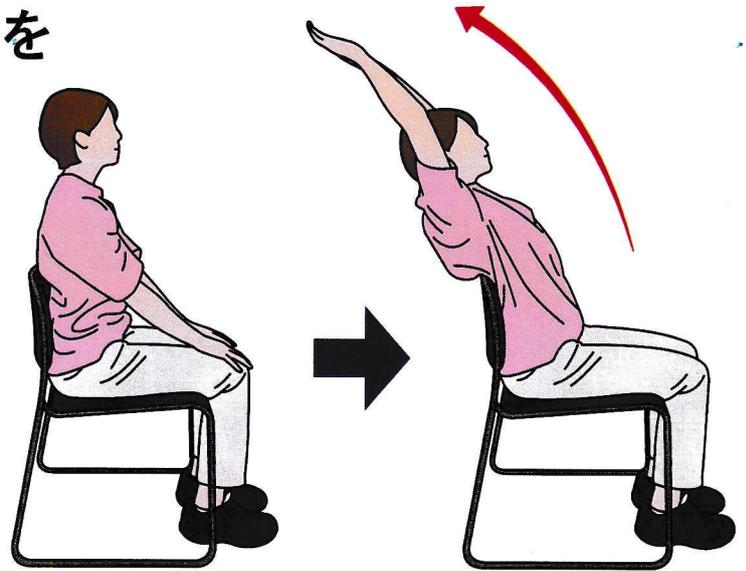
- ・ 背中を伸ばし、足は肩幅で座ります
- ・ 両手を大きく広げて水平に保ち、正面を向いたまま手を遠くに伸ばします



⑩バンザイ背中反りストレッチ

- ・背もたれに寄りかかり、息を吐きながらバンザイしてゆっくり体を後ろに反らせていきます

5回



⑪羽ばたき ⇔ 前屈運動

- ・頭の後ろで手を組み、背すじを伸ばしながら肘を真横に開いていきます
- ・肘を中央に寄せながら、背中を丸めて前屈します

5回

