2025年10月 ウェルネス通信

転倒予防

～自分は大丈夫と
思っていませんか？～

階段でふらついたり、何もないところでつまずいたり…そんな経験、ありませんか？
働く世代にも増えている転倒でのケガ。今回は、日常生活に無理なく取り入れられる転倒予防対策をご紹介します♪

転倒の要因を知ろう！

転倒は、さまざまな要因が複合的に働いて起こります。
これらの要因を１つでも減らすことが転倒予防につながります！

内的要因

- ＊ 筋力低下
- ＊ 柔軟性の低下
- ＊ バランス能力の低下
- ＊ 深部感覚の低下（足裏）
- ＊ 姿勢の崩れ
- ＊ 視力の低下　など

外的要因

- ＊ 床面の状況
- ＊ 段差
- ＊ 凹凸
- ＊ 照明
- ＊ 通路幅
- ＊ 障害物　など

滑る　つまずく　踏み外す

↓

転倒の発生

日常生活にちょい足し！転倒予防のコツ

転倒をきっかけに『働く力』や『生活の自由』を失うこともあります。
逆を言えば**『転ばない習慣』が健康寿命を延ばす第一歩。**
転倒予防対策を日常生活に取り入れて、安全で元気な毎日を積み重ねていきましょう♪ 特に**女性は、骨や筋力の変化に影響を受けやすく転倒しやすい傾向**にあると言われていますのでご注意を！

体を動かす習慣を増やそう

- ＊ 通勤時に1駅分歩く、階段利用を心掛ける
- ＊ すきま時間に筋トレ　→ かかと上げ・椅子スクワット・片足立ちバランス

足元の健康を意識する

- ＊ 靴底やかかとのすり減りを定期的にチェック
- ＊ 足指を動かす・足裏マッサージで“感覚”を活性化

生活習慣（食事・睡眠・社会との関わり）

- ＊ たんぱく質をしっかり摂って筋肉の維持を！
- ＊ 質の良い睡眠を確保して注意力・バランスを保つ
- ＊ 会話や趣味、外出など社会的参加を意識する

あなたは大丈夫？転倒リスクチェック

身体機能・バランスの変化

- □ 片足で10秒以上立てない
- □ 椅子から立ち上がる際に、ふらつきを感じる
- □ つま先やかかとを上げにくい
- □ 長時間立っているとすぐに疲れてしまう

転倒・つまずき経験

- □ この1年以内に転倒したことがある
- □ 小さな段差でつまずく機会が増えた
- □ 滑りやすい床で足を滑らせたことがある

靴の状態・視覚感覚

- □ ヒールやすり減った靴をよく履く
- □ 靴がゆるかったり、サイズが合わないと感じる
- □ 最近、視力や視野に違和感がある

生活習慣・体調・疲労

- □ 睡眠不足や疲労で日中ぼんやりすることがある
- □ 荷物やスマホを見ながら歩くことが多い
- □ 長時間の座り仕事で血流や筋肉が固まっている
- □ 運動習慣がほとんどない

外出・活動の低下サイン

- □ 最近、外出や歩く機会が減っている
- □ 食欲や食事量が減ったと感じている
- □ 趣味や人との会話など社会的な関わりが減っている
- □ 筋トレやストレッチをする頻度が週１回以下

0～1つ	2～3つ	4つ以上
特に問題なし！ 油断せず予防対策の 習慣化を心がけましょう！	注意が必要です。 運動や身体ケアを 少しずつ始めましょう。	転倒予防を意識した 生活改善や、必要に応じて専門家への相談を検討しましょう！