

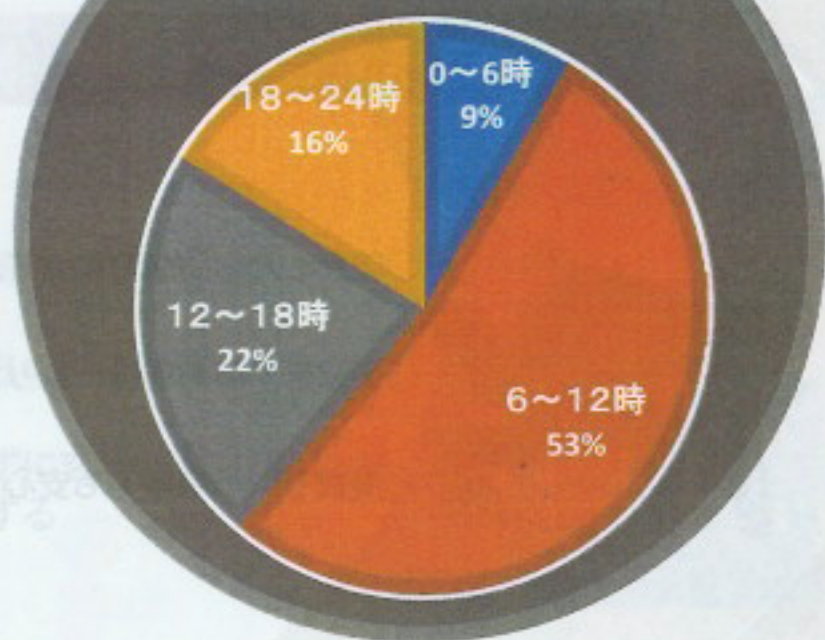
秩父市高齢者の転倒予防リーフレット

寝起きの よろけに注意！

半分以上が

朝 転んでいます。

午前中の転倒率が高い



女性 要注意！！



秩父市セーフコミュニティ 高齢者の安全対策委員会

作成協力：東洋大学ライフデザイン学部人間環境デザイン学科 水村研究室

お問い合わせ：秩父市役所 危機管理課 22-2206

高齢者介護課 25-5205

ちちぶお茶のみ体操 (通称: 茶トレ)

～ 足腰の関節に負担が少なく、ひざや腰のまわりの筋肉をきたえ、
からだの柔らかさを保つために効果のある体操～

(安全で効率的に行うポイント)

- 毎日行う
- 1回にたくさん行わず、数回に分けて行う
- 1つひとつの動作をゆっくり行う
- 疲れる寸前でやめる
- 正しいフォーム・姿勢で行う
- どこが痛むのか、その筋肉を使っているのか意識する

※ひざや腰に痛みがある方は、体操を行う前に医師に相談しましょう!

1 楽しくペアでひじまる体操



2 ロコモセット



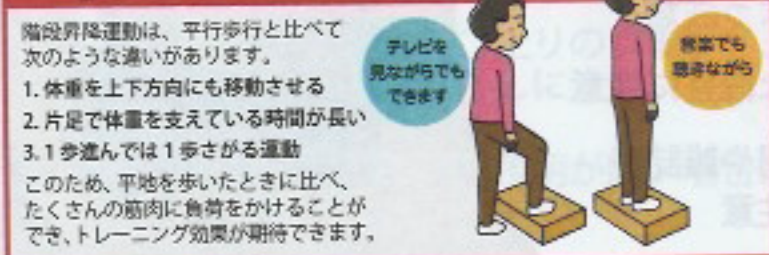
3 カベ体操コーナースクワット



4 台所で気軽にロコモスクワット



5 どこでもステップ



6 3歩目大また歩き



7 インターバル速歩

速歩の合計タイムが15分以上になるように心掛けてみてください。
小分けにしても効果に大きな差はありません。
それよりも、週4日を目安に、続けて行うことが大切です。



インターバルのやり方(例)

朝: 速歩2分→ゆっくり1分→速歩2分→ゆっくり1分→速歩2分→ゆっくり1分
昼: 速歩2分→ゆっくり1分→速歩2分→ゆっくり1分→速歩2分→ゆっくり1分
夕: 速歩2分→ゆっくり1分→速歩2分→ゆっくり1分→速歩2分→ゆっくり1分
速歩の合計タイム 18分(朝6分+昼6分+夕6分)

速歩: さっさか歩き
ゆっくり: だらだら歩き

※速歩は膝や腰に対する衝撃が強くなります。無理をしないように気を付けて下さい。

出典: NPO法人高齢者体育大学リサーチセンター
<http://www.jtrc.or.jp/>

危険な場所ランキング

解決案

1位 寝室・自室



- 暗かったら電気をつけてから行動
- 寝起きや疲労時は、より注意深く
- 慣れている場所でも安心しない

人感知ライト



配線まとめるバンド



3位 階段



- スリッパや靴下を履いていると滑りやすいので注意
- 上りのつまずき、下りの踏み外しに注意
- 照明が暗い場合は注意

すべり止め



滑り止めつき靴下



2位 玄関

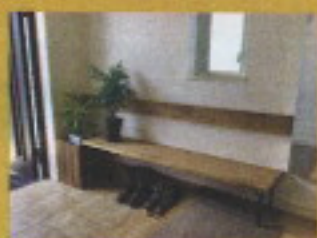


- 段差に気をつける
- 片足立ちの際に要注意
- 無理せずに玄関台や玄関ベンチを利用する

玄関台



玄関ベンチ



カーペット用
両面テープ



4位 居間



- カーペットや電気コードにつまずかないよう注意
- 敷居など小さな段差に注意
- 床に置いた新聞や雑誌で滑らないよう注意

段差プレート



新聞や雑誌はまとめる

