

健康 プチ 情報



あなたのバランス能力は大丈夫？ 今日から始める 転倒予防



CHECK! 

転倒のリスクがあるかを
チェックしてみましょう。

☐ 目をあけて、片足で立てますか？



図のように両手を腰にあて、膝を伸ばして立ち、もう一方の足は前方に上げます。

<開眼片足立ち評価表>

性別 評価	男性	女性
A	73秒以上	67秒以上
B	31～72秒	26～66秒
C	15～30秒	12～25秒
D	7～14秒	5～11秒
E	～6秒	～4秒

※必ずイスや壁など支えがある場所で行いましょう！

アドバイス
は裏面へ！

ワンポイント アドバイス



C～Eの人は、転びやすくなっているかもしれません。

バランス能力が低下しないように、予防の方法を紹介します。

無理なく筋力トレーニングを行いましょう

・片足立ち

安定したものにつかまり、姿勢をまっすぐに

【1分間で1セット×1日3セット（左右とも）】

・かかとの上げ下げ

安定したものにつかまって【10～20回×2～3セット】

骨密度の維持につながります。



ふくらはぎの筋力の維持につながります。



・座りっぱなしの時間を減らし、30分に1回は立ちましょう！

・筋トレと有酸素運動（ウォーキング等）を合わせて行うと効果的です。

1日3食栄養バランスよく食べましょう。

- ・1日3食、主食、主菜、副菜をそろえて食べましょう。
- ・食事の中で、カルシウムの摂取量を増やす工夫として適量の牛乳や乳製品、緑黄色野菜（小松菜等）、海藻（ひじき等）、豆腐等を取り入れましょう。



生活環境を工夫しましょう。

居間、寝室、玄関、浴室などの段差をなくし、すべりやすいもの、つまづきやすいものを片付けましょう。



必要な治療を継続しましょう。

血圧、糖尿病、骨粗しょう症などの治療を継続しましょう。薬の影響で、ふらつきやめまいなどがある場合は主治医に相談しましょう。



次回
予告

秋号2026.10発行予定

編集後記

昔は靴下を立てはけたのに・・・、年齢による体の衰えに気づいたら、少しでもいいので、体を動かして、若々しく元気な生活を長く続けていきましょう！ 熱中症予防も忘れずに、暑い夏を乗り切りましょう！！
（一体化チーム一同）