

令和８年度　　保健便り　　12 月号

今日から取り組む転倒予防



12 月は「１年で最も転倒事故が増える時期」というデーターがあります。寒くなると、手先や足先が冷えやすくなり、厚着で動きにくくなる、路面は濡れたり凍ったりと滑りやすくなる…など転倒のリスクが高まります。

人間の身体は寒いと体温を保つために手足の血管を収縮させます。そのため、血流が減って筋肉が硬くなり、関節が動きにくくなり、足が上がりにくくなります。

また、寒くなるとコートやセーターなどで厚着になったり、防寒具などで肩や股関節が動きにくくなります。

さらに、冬場になると日が暮れるのが早いため、暗くて段差が見えない、雨や霜、雪で路面が滑りやすいなど路面の危険性が高まります。

環境の危険は路面だけではなく、室内にもあります。厚着で身体が動かしにくいのはもちろんですが、カーペットや電気コードにつまずくことが転倒の原因になります。

① カーペットはめくりあがらないように止める
② 電気コードは通路を避ける
③ 玄関マットやトイレマットは使わないか滑り止めを使用にする
④ 暗い場所には照明をつける

など、工夫しましょう。

様々な環境要因が原因となり転倒に繋がってしまいますが、筋力低下やバランス力の低下、骨粗しょう症などがあることでも転倒のリスクが高まります。転倒が原因で寝たきりにつながることも多く、その後の生活に大きく影響します。日頃から環境を整え、転倒予防のためのストレッチで予防しましょう！

【朝のストレッチ】

① 足踏み（３０秒）ゆっくり太ももを上げ、腕も大きく振る。関節が温まり、足が上がりやすくなる。椅子に座ってやっても良い。
② かかと上げ（２０回）両足のかかとをゆっくり上げる。バランス力アップや歩行安定感に繋がる。

【外出前ストレッチ】

① 太もも前側（左右各 20 秒）足を後ろに曲げ、片手で足首を掴むとすり足防止、歩幅が広がる。
② 裏もも（ハムストリング）椅子に浅く座り、片足を延ばして前屈するとつまずき予防になる。

【夜のストレッチ】

① ふくらはぎ伸ばし（壁押し）壁に手をついて、後ろ側の足のふくらはぎの一番硬くなる部分を中心に伸ばすと翌日のスムーズな動きに繋がります。