

# 筋力低下による転倒を予防しよう!

転倒によるケガは、足元が滑りやすい状態や足をつまずかせる障害物などで起こりやすくなります。足腰の筋力が低下すると、思うように足があがらず何も無い場所で転倒することもあります。転倒リスクチェックから自身の体調を知り、筋力が低下しているか確認してみましょう。

## ● 転倒リスクチェック (5つの質問で当てはまるものを左の□にレ点を記入します)

1. 人ごみの中、正面から来る人にぶつからず、よけて歩けますか?

2. 突発的な事態に対する体の反応は素早い方だと思いますか?

3. 歩行中、小さい段差に足を引っ掛けたとき、すぐに次の足が出ますか?

4. 片足で立ったまま靴下を履くことができますか?

5. 目を閉じて片足立ちでどのくらい立つことができますか?

(※右表の目安時間参照)

※目を閉じて片足立ちができる目安時間

年代	20	30	40	50	60	70
目安秒数	70	55	40	30	20	10

質問に当てはまる内容はいくつありましたか?

当てはまる数が少ないほど、筋力が低下している可能性があり、転倒リスクが高くなります。

## ● 筋力低下の予防方法

### ① ウォーキングなどの軽い運動や筋トレを行い、足腰の筋力をきたえる

身体を動かすことで筋肉がほぐれ、筋力を上げる効果があります。ウォーキングや階段の昇降など軽い運動を行い、身体を動かしましょう。無理をしない程度に継続させることがポイントです。スクワットなどの筋トレも足腰の筋力強化に効果があります。



### ② バランス良い食事と規則正しい食生活を意識する

食品が偏ると筋力低下の原因になります。主食（ごはん・パンなど）、主菜（卵・肉など）、副菜（野菜・海藻など）を基本に、多様な食品をバランス良く組み合わせましょう。きのこ類や魚類を食べるなど、『たんぱく質』『ビタミンD』の摂取を意識するように心がけることも効果的です。また、夜食や間食のとりすぎは基本の食生活が不規則になり、筋力低下が起こりやすいため、注意しましょう。



筋力の低下を予防し、転倒によるケガから身体を守りましょう!

★ 今月の安全衛生川柳～健康維持は日々の積み重ねです!

健康は 日々の行い 侮るな

関東支店 スタッフさんの作品

