

体力をつけて転倒を防ごう

現実から目を逸らさないで!! 転倒、明日は我が身かも

1. 例年の事故件数No1は転倒です。
2. 3日に1人が転倒によるケガをしています。
3. 転倒によるケガの半数近くは「骨折・ひび」の重傷になっています。

対策として「身体機能の低下の自覚」をした上で、「日々の運動」が必要です。

スロートレーニング

筋力アップをしましょう。

〔例示は腹と太ももの筋力アップに効果〕



ウォーキング

歩幅は大きく少し速く歩きましょう。



水泳

水泳はヒザや腰に負担が少ない全身運動です。
チャレンジしてみましょう。

⚠ 注意

- 持病のある方は事前に医療機関に相談をしましょう。
- 体調の悪い時は無理をしないようにしましょう。
- 準備体操をしてから泳ぎましょう。



ポイント

無理せず、楽しく、運動を続けましょう。