

たわらもと

健幸通信

No, 5

転ばない^{為の} コツ

／ここで一句／



「転倒予防川柳」令和7年大賞作品

Aーに転ばぬ先のチエもらう

「転倒予防川柳」平成25年大賞作品

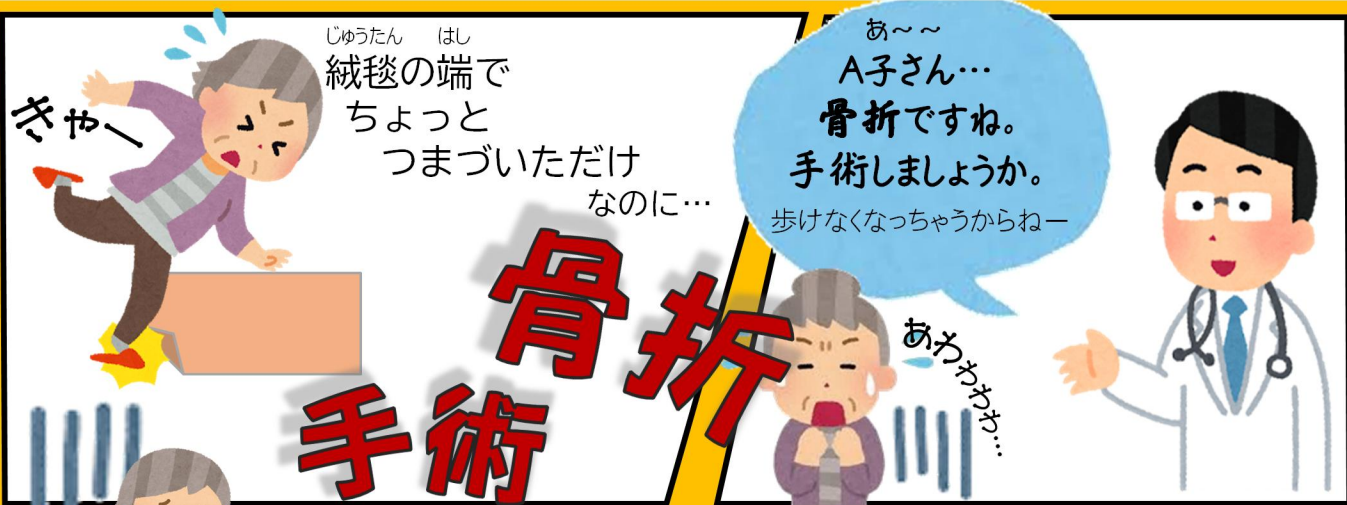
滑り止めつけておきたい口と足

「転倒予防川柳」平成24年大賞作品

ギヤグだけにしてお父さん

コケるのは



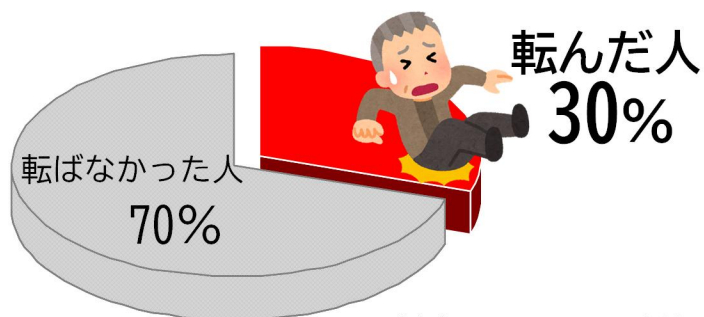


男性よりも…
女性のほうが、転倒時に骨折する率が高い
と言われています。

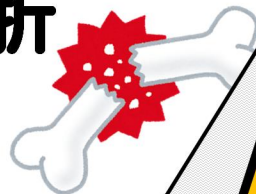
気をつけて！



65歳以上の高齢者の内…



この中の5%が
骨折



この情報をもとに計算すると…

3秒間に1人が
転倒



1分間に1人が
骨折



男性諸君も
これ見てよ！



公益財団法人 日本理学療法士協会
「理学療法ハンドブック18転倒予防」より

ショック！

女性だけちゃうん

3秒に1人…!?
どっかで誰かが転んでる？
…明日は我が身やんか



転倒・骨折は
**要介護の
主要な
原因の1つ**です

転ばないためのコツ 其の^{いち} 身の回りチェック

まずは、身の回りにある転倒の原因をチェック！

室内

危険

気持ちが焦っているとき

複数の事を
同時に行う時

(物を持ちながら
段差を降りるなど)

カーペットや
布団に
引っかかる

コードの配線が
歩く動線にある

床の物につまずく
拾う際によろめく

1～2cmの段差に
つまずきやすい

屋外

車止めに引っかかる



歩行中の急な振り返り時も
ふらつきの原因に…

濡れた道路で滑る
側溝や段差につまづく

マンホールで滑る

危険を避けて生活することが大切！
改めて生活の中で危険な箇所がないかを確認するべし！

下のQRコードも
チェック
しといてえ！



転ばぬ先の杖…やな！
／さっそく家の中の確認や／

さすが
おじいちゃん

おじいちゃん
だいすき！



転倒のおこりやすい箇所
(政府広報オンライン)



に ご えん 誤嚥にナラン！体操

確かに…

名前は「誤嚥にナラン！」だけど、
この体操は全身運動を通して
呑み込む力の維持や、むせる力の
向上、さらに**バランス機能も
高まり、転倒予防に
つながる**んじゃヨ



ご えん
誤嚥？

転倒の体操
じゃないの？



時々むせるの
気になってたし…

**それって！
一石二鳥の体操や～ん！**

それなら、やる～！

1

首の ストレッチング

筋肉の緊張をほぐし、飲み込むために重要な首の柔軟性を高めます。



頭を後ろへそらします。
ゆっくりと8秒かけて。



首を前に、たおします。
[8秒]



首を左右に、たおします。[それぞれ8秒]



2

顔を前に 突き出す運動

飲み込むときに、中咽頭（のどぼとけのあたり）を広く開けるようにします。



1～4秒で顔を前へ水平に突き出し、5～8秒で元に戻ります。[8秒ずつ2回]



顔が上を向かないように注意してください。



3

腰の ストレッチング

バランスや呼吸に重要な体の柔軟性を高めます。



体を横にたおします。[それぞれ8秒]



体をまわします。[それぞれ8秒]



上体を後ろにそらします。[8秒]

奈良県後期高齢者医療広域連合ホームページ参照



体操は①～⑫までであるよ！
続きはこのQRコードを読み込んで
動画をご参照～！

役場9番窓口
「誤嚥にナラン！体操」のチラシをご用意しています。
田原本町長寿介護課 Tel：34-2052



誤嚥にナラン！体操QRコード