



## ◎ 健康寿命を伸ばしましょう。第二弾

### ● 転倒による骨折を予防して健康寿命を伸ばそう！

#### ・転倒による骨折の原因は

1. 筋力低下・・・足が上がりず、つま先つまずき
2. 視力障害・・・段差などの危険察知低下  
目測誤り
3. バランス障害・・・加齢による左右前後のふらつき
4. 環境面・・・玄関および玄関周り、室内の少しの段差
5. 足首、膝痛・・・姿勢の立て直しや踏ん張りがきかない
6. 靴・・・靴の機能(軽さ、歩きやすさ、サイズなど)

● 靴や杖、置き型手すりなど福祉用具から住宅改修まで  
何でもお気軽に当社福祉用具専門相談員にご相談下さい。



転倒リスクを取り除き  
住み慣れたお家で  
安全安心の生活を送る為に

#### ・バランス感覚のトレーニング

#### ・筋力アップのトレーニング

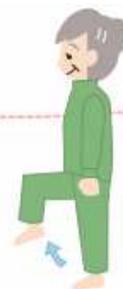
##### 座布団の上で片足立ち

- ・かかとを10cm程度あげて10秒間保持することからはじめましょう。
- ・テーブルを活用するなどよけても大丈夫な方法で行いましょう。



##### 立った状態で太ももあげ

- ・ゆっくりと片方の太ももをあげ、ゆっくりとおろす(左右10~20回から始めましょう)。
- ・支持している方のかかとをあげてのびあがるように行ってみましょう。



##### 前後左右へのステップ

- ・立った状態から左足を大きく前へ一歩踏み出し、戻す(右足も行)。
- ・左足を大きく外側へ一歩踏み出し、戻す(右足も行)。
- ・それぞれ5回ずつ行いましょう。



##### 立った状態をかかとのあげおろし

- ・ゆっくりとかかとをあげ、ゆっくりとおろす(10~20回から始めましょう)。
- ・ひざが曲がらないように気を付けましょう。



## 介護保険で利用できるもの

### ◎手すり・スロープ (9割から7割の補助が受けれます)

**無料で  
お試し出来ます**

必要な場所に置くだけ  
工事不要ですぐに利用できます。



介護保険には、高齢の方やそのご家族を支援するさまざまな福祉サービスがあります。お気軽にご相談ください。

- ・介護保険は、だれでも利用できるの？
- ・介護サービス利用は、いくらかかるの？
- ・介護サービスは、どうすれば利用できるの？

**無料でお手続きいたします。**

**お問合せ先**

