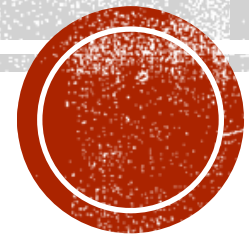


日々をエンジョイ！ ～健康に過ごすための転倒予防と運動の話～

令和6年度 福智町いきいきサロン全体講座

NPO法人cocofull



目次

1. 自己紹介
2. 運動指針
3. 健康日本21(第三次)
4. フレイル
5. 転倒予防について
6. 骨を強くする栄養
7. 転倒予防運動
8. レクリエーション「レッツ★ボール」
9. まとめ
10. 質疑応答



簡潔に言うと・・・

◎有酸素運動をベースに、筋トレ(週2回)がベスト！

有酸素運動



無酸素運動



生活習慣病から介護予防へ

運動指標の背景：「健康日本21」

2000年から展開された21世紀における国民健康づくり運動

① 健康日本21(第一次)(2000～2012年)



● (主に) 病気にならないための対策

② 健康日本21(第二次)(2013～2023年)



● (主に) 生活習慣病の対策

③ 健康日本21(第三次)(2024～2034年)

● (主に) 介護予防の対策



フレイルって？

Frailty（虚弱）



《予防の為の3つ柱》

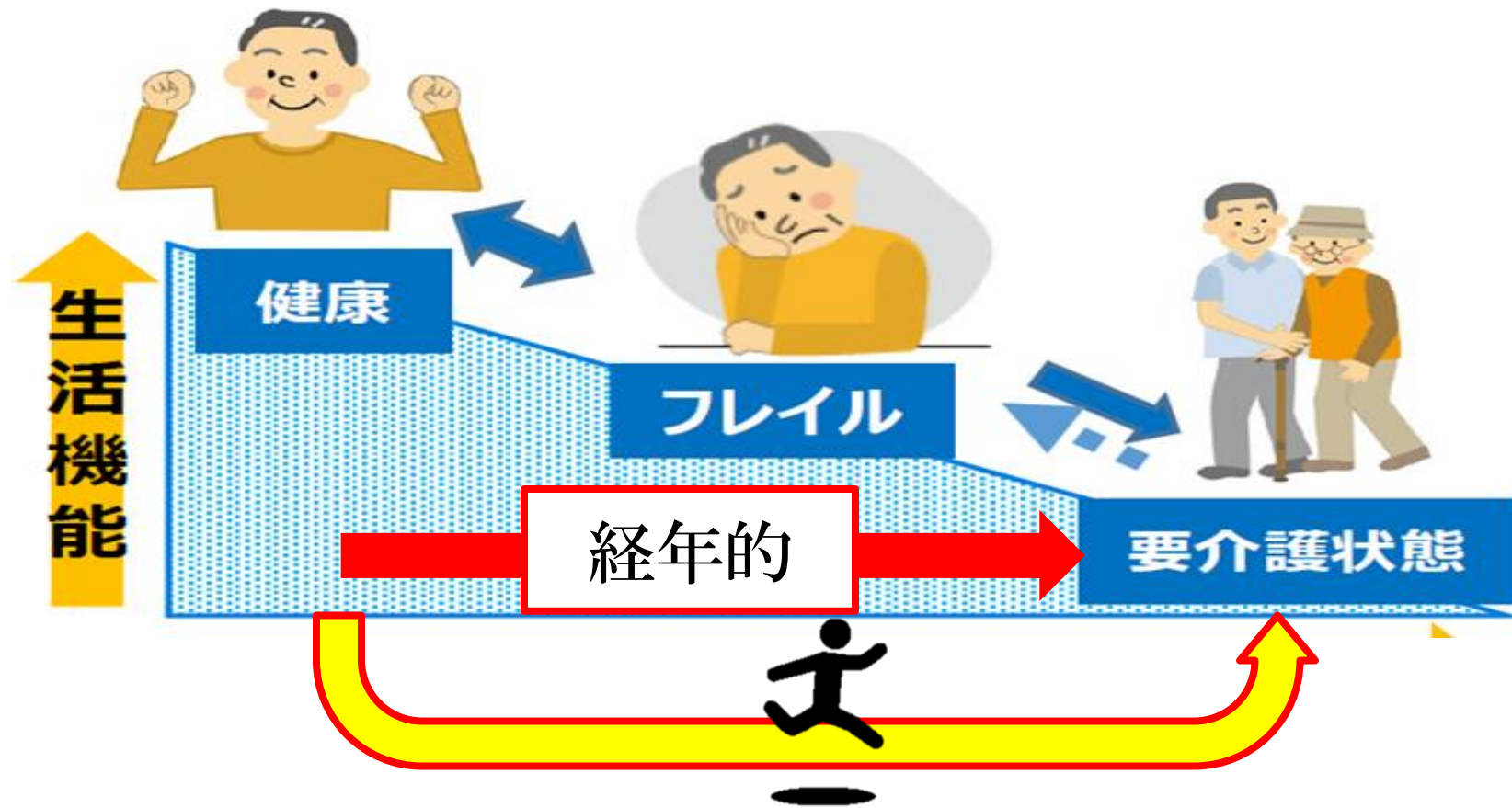
- ① 運動
- ② 食事
- ③ 口腔

これらのバランスが大切です！

（図：福岡市西区HPより）



転倒は怖い・・・



転倒→骨折→入院

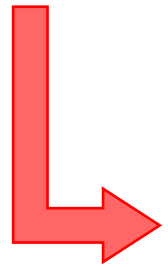
(図：福岡市西区HPより)



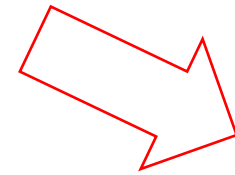
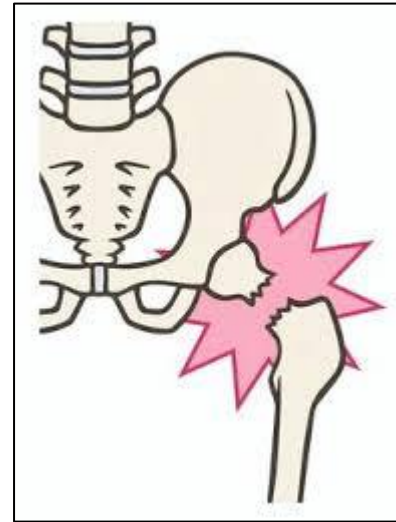
骨折しないようにするために

寝たきりの原因：大腿骨骨折の8割以上は「転倒」

骨折しないようにするには？



- ①転倒しない！
- ②骨を強くする！



骨を強くする運動と転倒予防運動について

◎ 骨への刺激が大事！

■ 歩行能力	立位の状態から継続して歩行可能かどうか、歩幅や歩行速度への対応	有酸素運動
■ 下肢筋力	主には太もも前(大腿四頭筋)、太もも裏(ハムストリング)、スネ(前脛骨筋)、ふくらはぎ(腓腹筋)になる ● 太もも前&ふくらはぎ → トレーニング ● 太もも裏&スネ → ストレッチ	筋トレ&ストレッチ
■ バランス能力	足首の安定性、足裏の支持点、体幹筋	バランストレーニング





ご清聴ありがとうございました。
お疲れさまでした！



NPO法人cocofull (ココフル)

