

転倒予防体操

鷹揚郷腎研究所弘前病院
透析体操委員会

なぜ転ぶ？ 転ぶとどうなる？

なぜ転びやすくなるのでしょうか？

年をとると身体機能が低下します

筋力 柔軟性 自由力
協調性 平衡機能

低下

転びやすくなる

転ぶとどうなるのでしょうか？

転ぶと骨折することが多い

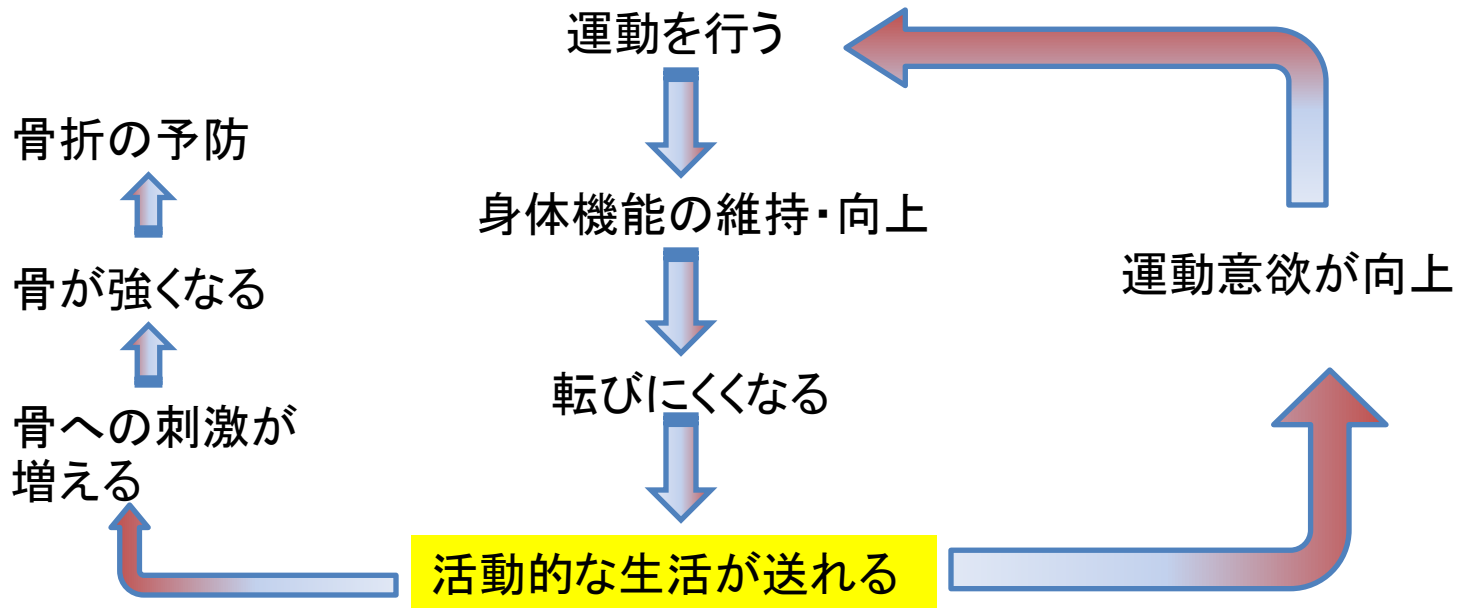
特に腰や下肢を骨折すると

歩けなくなる期間が長くなるので

それをきっかけに寝たきりや認知症になってしまう場合があります

転びにくくするには・・・？

運動をしましょう



骨を強くするためには？

運動により、骨に負荷がかかることにより強くなる

日光に当たることにより、皮膚でビタミンDが合成され、カルシウム吸収が活発になる