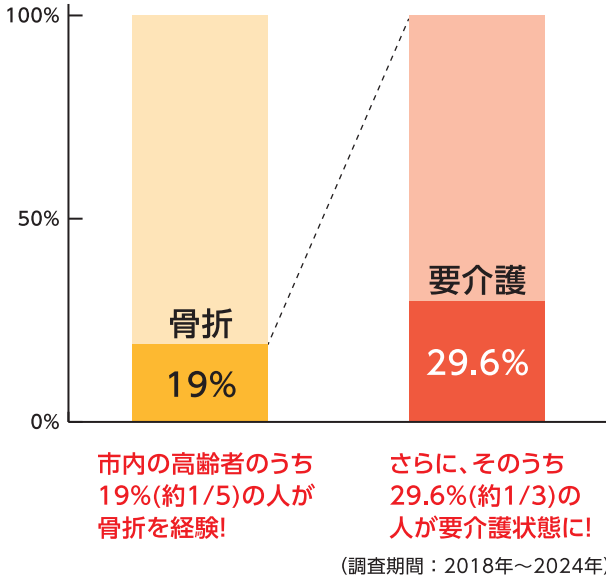


# 転倒予防で 目指せ！健康長寿！

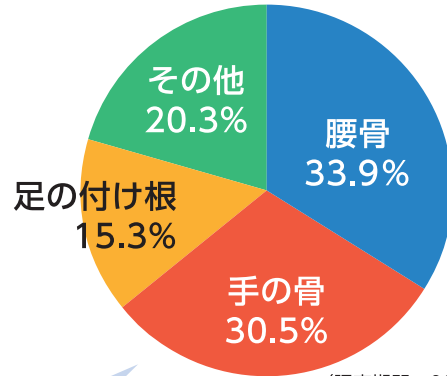
☎ 市 地域包括支援センター  
☎ 53-5120 ☎ 53-5119

**高齢者の約5人に1人が骨折を経験！  
そのうち約1/3の人が要介護状態に**

市と筑波大学が共同で実施した調査では、2024年までの6年間で市内の高齢者のうち19%の人が骨折を経験されており、そのうち29.6%の人が、その後介護が必要な状況になっています。



高齢者に多い骨折部位は？



(調査期間：2018年～2024年)

骨折部位では、腰骨が33.9%と最多で、次いで手の骨折が30.5%、足の付け根の骨折が15.3%でした。手の骨は、転倒した際に体を庇うため手を前について骨折しているケースが多いようでした。

## ご自身の転倒リスクをチェック！

下図を参考に、ご自身の転倒リスクをチェックしてみましょう！①②ともに可能な方は健脚と言えますが、どちらか一方でも困難になると転倒の危険性が高まっていると考えられます。



### ①片足立ちテスト

片足立ちでバランスを取りながら10秒以上キープできるか、やってみましょう。片方の足で挑戦してみたら、足をかえてもう一度やってみましょう。



### ②反復立ち上がりテスト

両手を胸の前で組み、椅子を使って立ったり座ったりする動きをやってみましょう。10秒以内に5回繰り返すことができればGOOD!

## 転ばない体をつくりましょう！

転ばない体をつくるためには、運動が重要です。市では、筑波大学と共同で「なわとび体操」を作成し、現在市内の学びあいステーション等でも「なわとび体操教室」が開催されています。ご自宅でも気軽にチャレンジいただける体操ですので、ぜひ日頃の運動として取り入れてみてください！

「なわとび体操」詳しくはこちら▶



協力:筑波大学人間系 やまだ みる 山田 実 教授