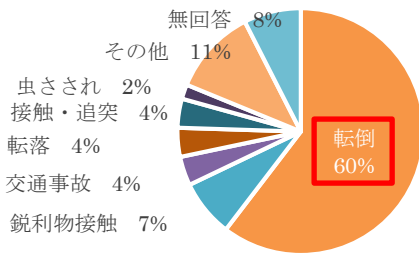




高齢者の 転倒予防

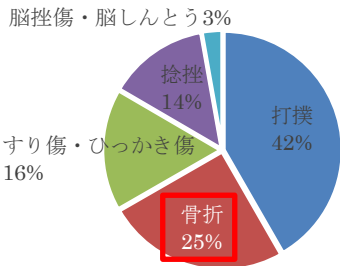
健康は足から

【高齢者のケガの原因】



足指の力が衰えると、体を支えることができなくなり、つまづいたり、よろけたりして「転倒」しやすくなります。

【高齢者のケガの状況】



高齢者のケガの6割は「転倒」によるもので、転倒した人の4人に1人が「骨折」しています。

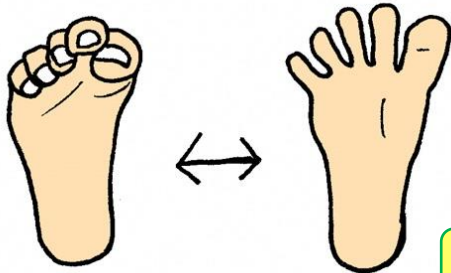
骨折して寝たきり状態になると、その後の日常生活に大きな影響を与えます。そうならないためには…

毎日ムリなく足指を鍛えるバイ

出典：平成26年度久留米市民の事故やケガなどについての実態調査結果

初級 グーパー運動

足の指でグー・パーを5秒ずつ繰り返しましょう。



くるっばも足指をきたえて
転ばんようにするっば!

上級 足指じゃんけん

足の指で「じゃんけん」をしてみましょう。



お知らせ

♪夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会のお知らせ♪

日時：平成29年8月15日（火）午前6時～6時40分

会場：久留米大学御井学舎グラウンド（雨天時は、同学舎みいアリーナ）

どなたでも参加OK！1日の始まりは「ラジオ体操」でケガ知らず

NHK
ラジオ
生放送