

足先を鍛えて、 「つまずかない」毎日を送りましょう。

監修：須藤 啓広 先生（三重大学大学院医学系研究科 臨床医学系講座 運動器外科学・腫瘍集学治療学 教授）

骨が弱くなっている高齢の方は、転ばないように注意することが大切です。そこで今回は転倒のきっかけとなる「つまずき」を予防する体操を紹介します。地面をしっかりと足先でとらえる練習をして、安全に歩ける体をつくりましょう。

つま先をあげるストレッチ

※1分間の休みを入れて2セット

①



背筋を伸ばし、両足を
肩幅と同じくらい開きます。

②



かかとをつけたまま、
左足のつま先を上にあげて
戻します。右足も同様に、
左右交互で10回ずつ行います。

タオルを引きよせる体操

※1日合計3セット



椅子に座り、足先から
前方にタオルを敷きます。
足の指で自分の方へと
たぐりよせます。
1セット3回行います。

骨粗しょう症により骨折しやすい場所



骨粗しょう症の方は骨がもろく
なっているので、特に

- 背骨
- 太ももの付け根
- 手首

の3つの箇所で骨折がおこり
やすくなっています。中でも
太ももの付け根の骨折は、治
療中に寝ている状態が続くの
で骨や筋肉が衰え、そのまま
寝たきりにつながる可能性も
あります。日頃からこれらの
部位の骨折予防を心がけてく
ださい。