



月刊

セーフコミュニティ認証の町 “箕輪町”

# セーフコミュニティニュース



2010年(平成22年)5月1日創刊

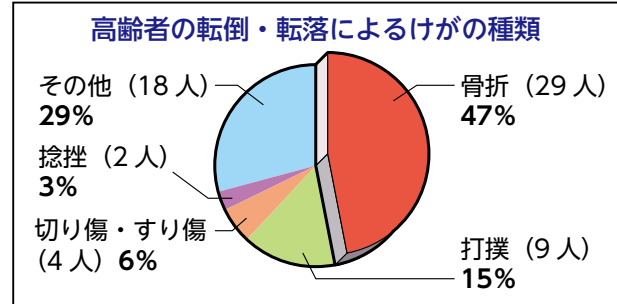
～あいさつで広げよう地域の絆～

第90号

## ◆高齢者の転倒予防 ～毎日無理なく足指を鍛えよう～◆

昨年、救急搬送された高齢者のけがの約6割は「転倒・転落」によるもので、うち2人に1人は「骨折」していました。骨折して寝たきりになると、その後の日常生活にも大きな影響を与えてしまいます。

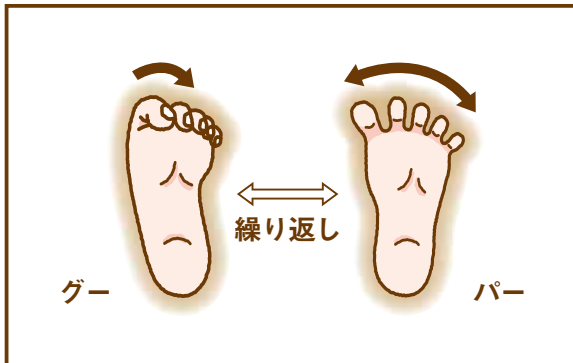
足指が衰えると、体を支えることができなくなり、つまづいたり、よろけたりして「転倒」しやすくなります。そうならないように転倒予防のために足指を鍛えましょう。



出典：2016 救急搬送データ（箕輪消防署）

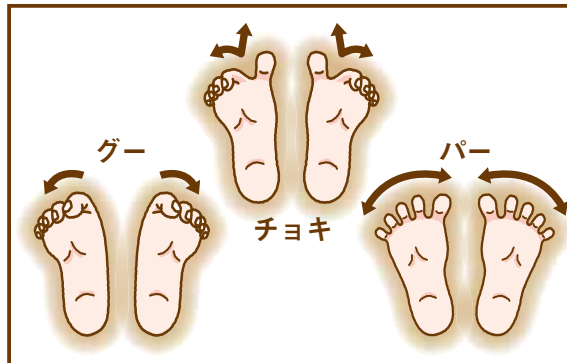
### 初級編：グーパー運動

足の指でグー・パーを5秒ずつ繰り返しましょう。



### 上級編：足指じゃんけん

足の指で「じゃんけん」をしてみましょう。



毎日、無理なく足指を鍛えてみてね！

