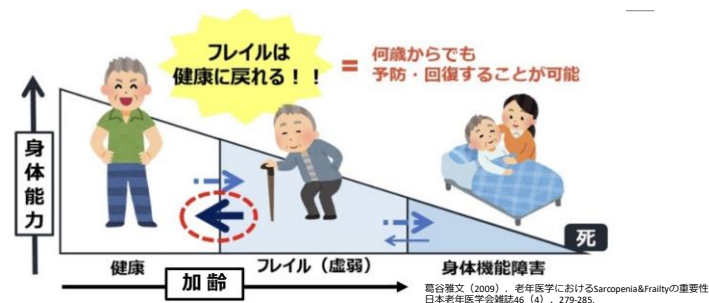


ようこそ カムカムサロンへ

今年のテーマは「フレイル予防」です！

「フレイル」はご存じですか？



フットケアと転倒予防

看護学実践研究センター カムカムサロン

2023.5.10

担当 大阪医科大学 有吉真里菜

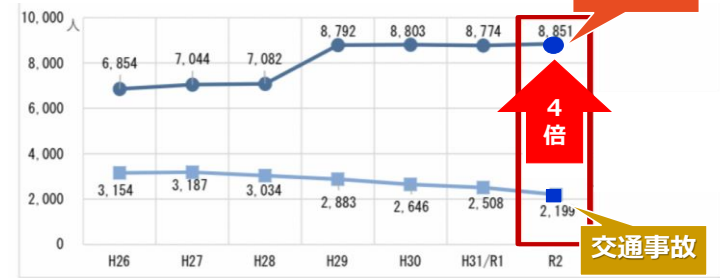
皆さんのなかで 転倒された経験をお持ちの方は？

介護を受けていない65歳以上のうち

○人に1人が

過去1年間の間に転倒を経験

転倒転落による年間死亡者数の推移



65歳以上の不慮の事故による死因

出典：厚生労働省「人口動態調査」（平成26年～令和2年）

転倒の原因

加齢

筋力低下
バランス機能の低下
運動速度の低下
反応時間の低下
視力低下など

病気

循環器の病気
神経系の病気
筋骨格系の病気
視覚－認知系の病気など

薬の副作用

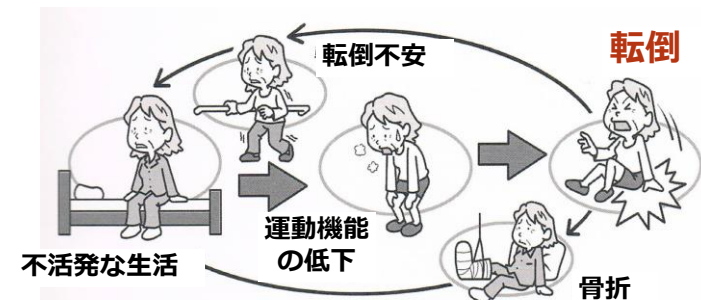
抗うつ剤
降圧利尿剤
睡眠薬・精神安定剤
心疾患治療薬など

眠気・ふらつき・めまい
注意力低下・低血圧 等

環境

- ・小さな段差（敷居）
- ・コード類
- ・滑りやすい床
- ・履物
- ・敷物、カーペット
- ・不慣れな環境 など

一度、転倒すると……？



出典：『高齢者のための転倒予防10種運動』（生活ジャーナル）

骨折しやすい部位



出典：医師が作る医療情報メディア。 <https://medicomm.jp/57798>

転倒を予防するために

正しい知識

転倒の怖さ
転倒の原因
転倒予防対策

運動

身体の柔軟性の向上
筋力の向上
バランス感覚の向上

住環境を整える

薬の副作用に注意

そくしりよく

足趾力の測定結果をみてみましょう！



足指力計測器「チェッカーくん」

足趾の筋力は「バランス能力」「歩行能力」との
関係性が高い

足指力	評 価	対 策
男性 3 kg以下の人 女性 2.5 kg以下の人	足指・足裏の筋力の低下 扁平足など足部機能の 低下の傾向	- 指先・足裏の筋力の向上。 - 足指・足裏アーチの手入れ、新聞紙ギャザー、踵上げなど
男性 3～5 kg以下の人 女性 2.5～4 kg以下の人	標準的 下肢機能低下の可能性 あり	- 指先、足裏力の筋力の向上 - つま先上げ、足裏の内側や外側のみで立つなど
男性 5 kg以上の人 女性 4 kg以上の人	良好	- 現状維持 - 足指ジャンケン運動、開眼片足立ちを継続するなど

足指力 良好グループ

足指力	評 価	対 策
男性5kg以上の人 女性4kg以上の人	良好	- 足指ジャンケン運動 - つま先立ち、踵立ち開眼片足立ち - 足と爪の病気に注意 - 歩き方や靴に注意

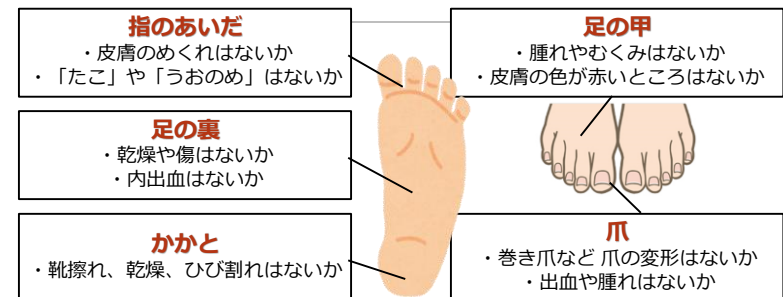
足指力 いい感じグループ

足指力	評 価	対 策
男性3～5kg以下の人 女性2.5～4kg以下の 人	標準的 下肢機能低下の 可能性あり	- 指先、足裏の筋力の向上 - つま先上げ、足裏の内側や外側のみで立つなど

足指力 がんばろうグループ

足指力	評 価	対 策
男性3kg以下の人 女性2.5kg以下の 人	足指・足裏の筋力の 低下 偏平足など足部機能 の低下	足指・足裏のアーチの 手入れ、タオルつかみ、 踵上げなど

足を観察してみましょう



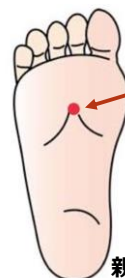
足指のマッサージ

目安：1日2～3分



- 爪の付け根：**爪の生え際を親指から順番に上下つまんで押します
- 足指広げ：**両手で親指と第2指の間から順番に足の指を広げます。
- 手と足の握手：**足の裏側から手を差し入れて握手。
手を握りしめたり緩めたりを繰り返します。

足のツボ押し①



湧泉（ゆうせん）

位置の目安：
足指に力を入れてをぎゅっとまとめた時、
中指の下のいちばんへこんでいる部分

- ・足の疲れやむくみをとる効果
- ・筋肉疲労にも効果的

親指の腹をあて、息を吐きながら、3～5秒押します

足のツボ押し②



三陰交（さんいんこう）

位置の目安：
くるぶしに小指をあてた時、
人差し指があたっている部分

- ・身体を温める効果
- ・足のむくみを和らげる効果

足の柔軟



片手で踵を支え、もう一方の手で爪先を甲側に反らせます。
次に足裏側に丸めます。
爪先を握り足首を起点にグルグルゆっくり大きく回します。
逆向きにも回し、アキレス腱までしっかり！

足の内返し、外返し



自分の力で動かせる範囲いっぱいまで
足の裏を内側に向けたり（内返し）
外側に向けたり（外返し）します。

足指ジャンケン



※ げんこつができない場合は、手を添えながら行いましょう。

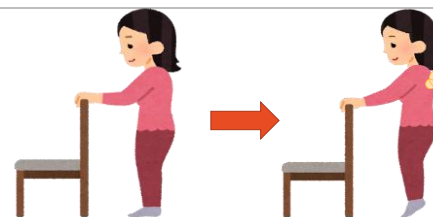
できるだけ指先を縮めて「グー」
親指と第2指の間を広げて「チョキ」
大きな動作を心掛けて指先広げて「パー」

タオルつかみ



足の下に小さめのタオルを置きます。
足の指でタオルに折り目を作りながら持ち上げます。
床に戻して足の指で広げて元に戻します。

つま先立ち・かかと立ち



つま先や
かかとを
意識しながら
行いましょう

肩幅に足を開き、転倒しないよう壁や椅子などに
手をついてつま先や踵（かかと）だけで立ちましょう

高槻ますます元気体操

無理をせず
普通の呼吸で！
自分のペースを保って
水分補給を忘れずに
体調に合わせて行いましょう



① 大腿四頭筋

- ① 「1.2.3.4」と数えながら右足の膝を伸ばす
- ② 「ますます元気」と声に出す
- ③ 「5.6.7.8」と数えながら元の姿勢に戻る
- ④ 疲労感を目安に5～10回繰り返す



参照：高槻市HP 高齢・福祉・介護 高槻ますます元気体操

② 腸骨筋

- ① 「1.2.3.4」と数えながら右足を上に持ち上げる
- ② 「ますます元気」と声に出す
- ③ 「5.6.7.8」と数えながら元の姿勢に戻る
- ④ 疲労感を目安に5～10回繰り返す



<https://www.city.takatsuki.osaka.jp/uploaded/attachment/14087.pdf>

③ 下腿三頭筋・足趾屈筋群

- ① 「1.2.3.4」と数えながら両足のかかとを上げて、つま先立ちになる
- ② 「ますます元気」と声に出す
- ③ 「5.6.7.8」と数えながら元の姿勢に戻る
- ④ 疲労感を目安に5～10回繰り返す



参照：高槻市HP 高齢・福祉・介護 高槻ますます元気体操 <https://www.city.takatsuki.osaka.jp/uploaded/attachment/14087.pdf>

④ 大殿筋

- ① 両足を開いて座り両手を右膝に置く
- ② 「1.2.3.4」と数えながらしこを踏むようなイメージで右足の裏を床に押しつける
- ③ 「ますます元気」と声に出す
- ④ 「5.6.7.8」と数えながら元の姿勢に戻る
- ④ 疲労感を目安に5～10回繰り返す



爽やかな季節到来
元気にお過ごしください
次回開催日：7月13日（木）