

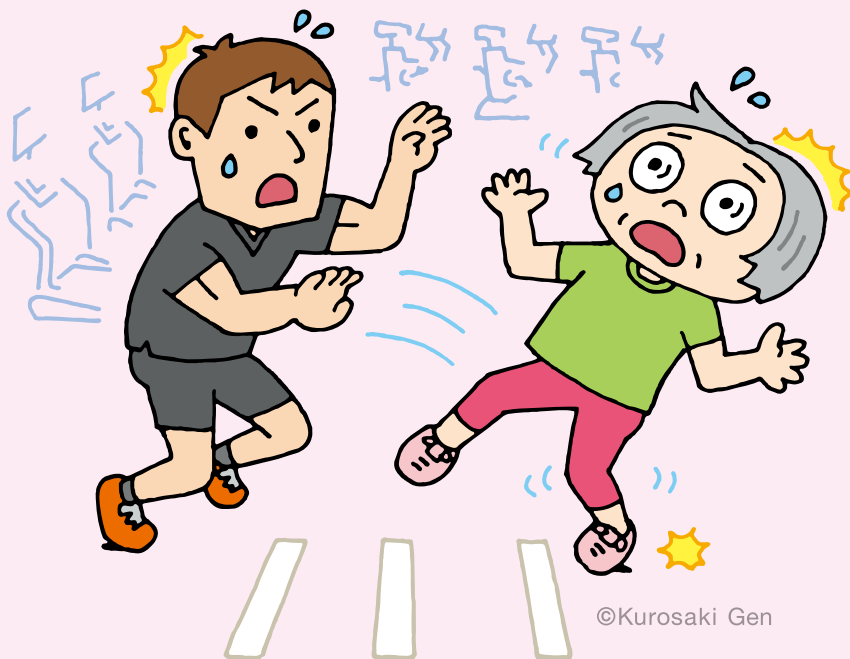
見守り 新鮮情報

事例1 **スポーツクラブ**で
トレーナーの指示に従って反復
横跳びをしていた際、体の
バランスを崩して後ろに**倒れ**、
左手を**骨折**した。(70歳代 女性)

事例2 **体操教室**

で片足スクワットを
行っていたところ、バラ
ンスを崩してしまい、
横にあったポールに
左手首を**ぶつけて**
しまった。激痛を感じて
病院に行ったところ、
骨折していた。

(70歳代 女性)



体力や体調に合わせた運動を! フィットネスクラブ等での けがに注意

ひとこと助言



自分のレベルに
合わせて!

見守るくん

- 高齢になると身体機能が弱くなり、認知機能やバランス感覚も低下するため、運動中の事故やけがが起きやすくなります。無理をせず、自分の体力やその日の体調に合わせた運動をしましょう。
- インストラクター等から指導を受けるときは、運動経験や持病等を伝えた上で、自分のレベルに合った指導を受けましょう。
- フィットネスクラブ等を選ぶ際は、万一の事故の発生を考えて、スタッフが常駐している、AEDを設置している等、安全管理が整った施設を選ぶと安心です。