

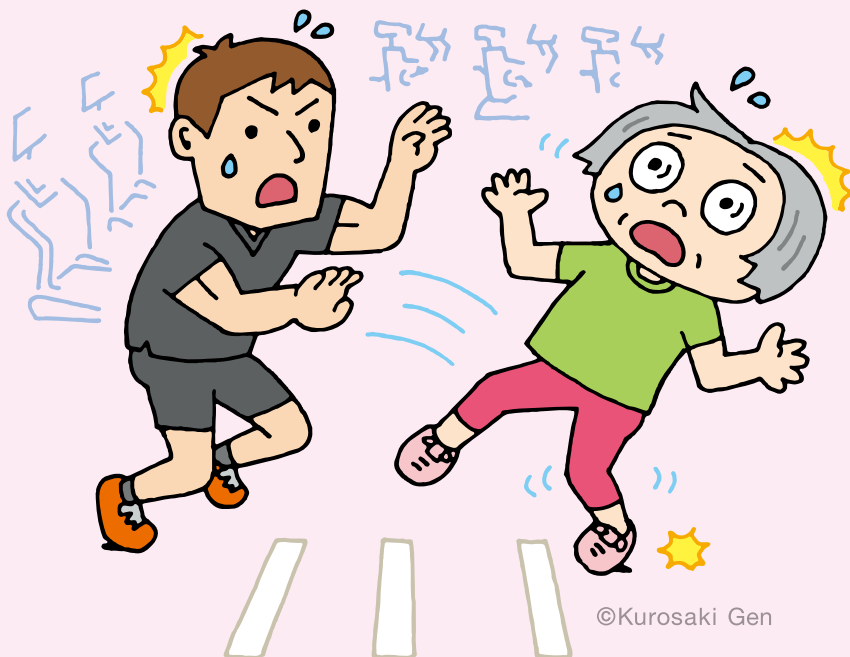
# 見守り 新鮮情報

**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



見守るくん

自分のレベルに  
合わせて!

- 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。