10年後も、
元気に歩くために。
「わざわざ」じゃなくて、
「ながら」で大丈夫。

実は、70歳以上の10人に1人が骨折を経験しています※。
要介護になる原因の15%も、転倒や骨折によるもの※。
でも、わざわざ運動しなきゃと身構える必要はありません。
大切なのは、毎日の暮らしの中で、無理なく続けること。
「転ばぬ先の、コツコツ体操」は、
お家の中でカンタンにできる「ながら体操」です。
がんばりすぎず、あせらず、気がついたときに。
さあ、今日も小さく、コツコツ骨にいいことはじめましょう。

※70歳以上の骨折率：2024年NDBデータから分析／
要介護となる要因：令和7年国民生活基礎調査から分析



転ばぬ先の
コツコツ体操は
こちらからチェック！

広島県 骨活

監修：公益社団法人 広島県理学療法士会
監修：一般社団法人 広島県作業療法士会
協力：一般社団法人 広島県言語聴覚士会

広島県　市町国民健康保険加入者の皆様へ



馬場のぶえさんと、
お家でできる。

転ばぬ先の
コツコツ体操

ウォール広島 骨活プロジェクト



ほねえさん



お家の中で簡単「ながら体操」!
コツコツ骨にいいことはじめましょう!



家事をしながらの運動

お皿を洗って、背伸びして。

（つま先立ちキープ・かかと落とし）

ふくらはぎと足首を
同時に鍛え、つまずきを防止。
バランス感覚が高まり、
歩行の安定感が
アップ。



つま先立ちを
繰り返してね!



お湯が沸くまで、フラミンゴ。

（片足立ちバランス）

バランス能力を養い、
「おっとっと」となったときに
踏み出す一歩を
鍛えましょう。



作業台などに
手をついて安全に。



テレビを見ながらの運動

“推し”を焼き付け、足くるくる。

（足首まわし）

足首を回せば
関節が柔らかくなり、
つまづき予防に直結!
足元の血行も
よくなります。



5回ずつ、
ゆっくり回してね



ドラマを見ながら、ひじキュッと!

（肩甲骨を寄せる）

肩甲骨を寄せて
姿勢改善!
姿勢が整うことで
体の重心が安定、
ふらつきや転倒を
防止します。



ゆっくりで
いいからね



洗面所でのながら運動

歯磨きしながらスクワット。

（スクワット）

太ももやお尻という
大きな筋肉を鍛えて、
歩く、立ち上がる力を
キープしましょう。



浅めの
スクワットでOK!



髪を乾かし、腰くるり。

（上体ひねり）

固まりがちな
腰まわりの
筋肉をほぐし、
柔軟性をアップ。
体をひねる動作が
スムーズになります。



左右交互に
ゆっくり回してね



※周囲の安全と転倒に十分気をつけて、無理のない範囲で行ってください。