



フェーズフリーでつながる安心のまちづくり  
公開講座

# 足の健康と災害への備え — 転ばない身体づくりとエコノミー症候群 —

令和8年1月10日(土)

高知学園短期大学看護学科

坂元 綾



# なぜ「足」の健康が大切？

- ・高齢になると
    - ✓ 筋力低下
    - ✓ バランス力低下
    - ✓ 転倒リスクが高くなる
  - ・転倒は
    - 骨折
    - 寝たきりの原因になることもある
- ➡ 足を守ることは、生活を守ること



# 災害時に起りやすい健康リスク

災害時に増える「エコノミー症候群」

- ・長時間動かない
- ・水分不足
- ・車中泊・避難所生活
  - 生活環境の変化(狭い、動けない、トイレを我慢して水分を控えるなど)がリスクを高める
  - ➡足の血流が悪くなり、血栓ができやすくなる
- ・基本的な予防法はシンプル: 動くこと、水分をとることが基本であり、だれでもできる



# 足の運動は「一石二鳥」

足の運動は「一石二鳥」

- ・普段 → 転倒予防
- ・災害時 → エコノミー症候群予防

特別な運動は不要

毎日の動きが命を守る

避難所生活では

移動など、自分で行動できる足腰を維持することが大切

→ 自分の足は自分で守る！

# 足の運動①足首の曲げ伸ばし

おすすめ① 足首の体操(椅子に座ってOK)

- ・足首を前後に曲げる
- ・円を描くように回す

## 足首の体操

効果

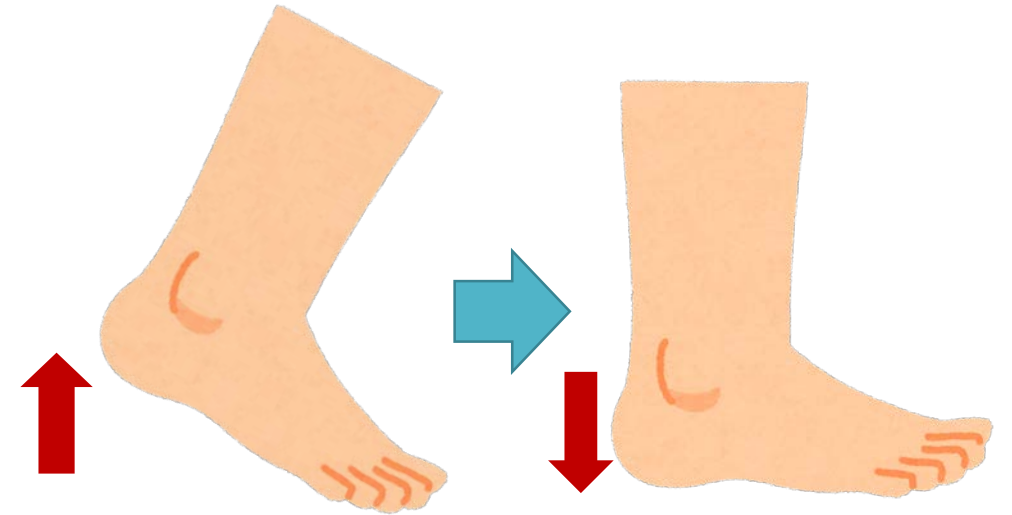
- ✓ つまづき予防
- ✓ 血栓予防: 血行を促進



# 足の運動②かかとと上げ運動

おすすめ② かかとと上げ(立位 or 椅子につかまって)

- ・かかとをゆっくり上げる
- ・ゆっくり下ろす
- ・10回 × 2～3回



効果

- ✓ ふくらはぎ強化: ふくらはぎは第2の心臓と呼ばれ、血流のポンプの働きがある
- ✓ 血流改善

# 足の運動③足の指グー・パー体操

## おすすめ③ 足の指体操

- ・足の指をグー・パー
- ・タオルをたぐり寄せる

## 効果

- ✓ 足の指の力アップ
- ✓ バランス改善

楽しみながら足や足指を動かすことができます。  
安全のために、ベッドや手すり付きの椅子に座って行いましょう。

### タオルギャザー

足指でタオルを手前に手繰り寄せます。



### つまみ上げ

ティッシュの他、難易度を上げたい場合はおはじきも試してみましょう。



おはじき



### 足指じゃんけん



# 足の運動④片足立ち

## おすすめ④ 片足立ち

- ・安全が確保できる場所、椅子やテーブルを利用してバランスを保つ
- ・一方の足を上げ、数秒間バランスを保つ
- ・左右交互に行う

## 効果

- ✓ バランス感覚の向上
- ✓ 体幹の強化





# フェーズフリーの考え方

「いつも」と「もしも」を分けない

- ・普段やっている足の運動

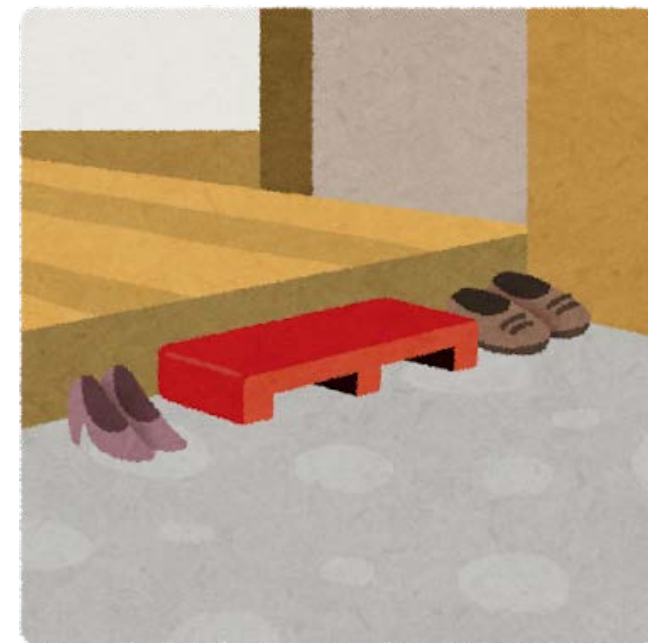
→ 災害時にもそのまま使える

- ・特別な準備より続けられる習慣が大切



# 今日からできる3つのポイント

- ① 毎日少し足を動かす
- ② 水分をしっかり取る
- ③ 玄関・室内を片付けて転倒予防



## まとめ



- 足の健康は
  - ✓ 転倒を防ぐ
  - ✓ 災害時の命を守る
- 今日の運動が明日の安心につながります

足は、体を支え、移動する、という大きな役割を持っています。  
自分の足でしっかり歩き、元気に生活していくために足を大切にしましょう！！