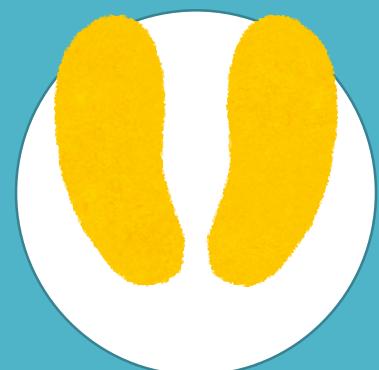




フェーズフリーでつながる安心のまちづくり  
公開講座

# 足の健康と災害への備え 一転ばない身体づくりとエコノミー症候群一



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

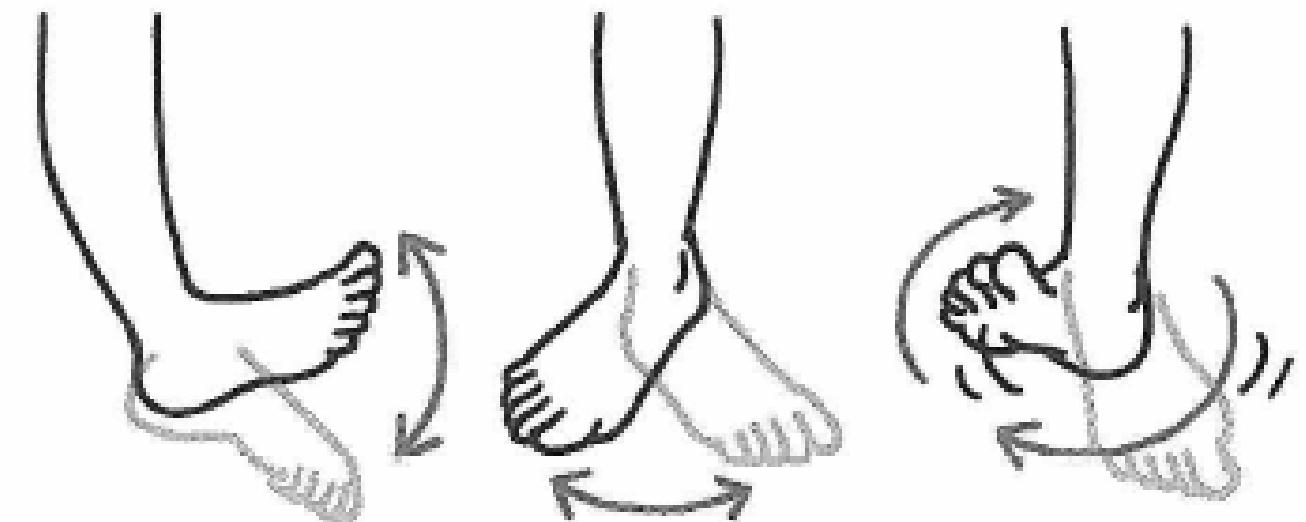
おすすめ① 足首の体操(椅子に座ってOK)

- ・足首を前後に曲げる
- ・円を描くように回す

効果

- ✓ つまずき予防
- ✓ 血栓予防: 血行を促進

足首の体操



足首を使って足を上下・左右に動かす。

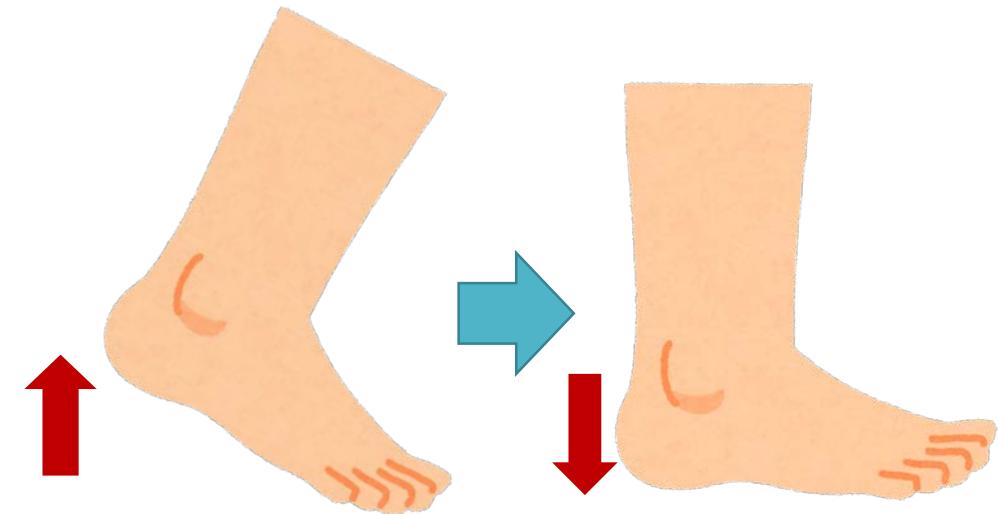
足首をまわす。



# 足の運動②かかと上げ運動

おすすめ② かかと上げ(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・バー体操

## おすすめ③ 足の指体操

- ・足の指をグー・バー
- ・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つ  
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。



足指じやんけん

### 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



グー



チョキ



バー



# 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

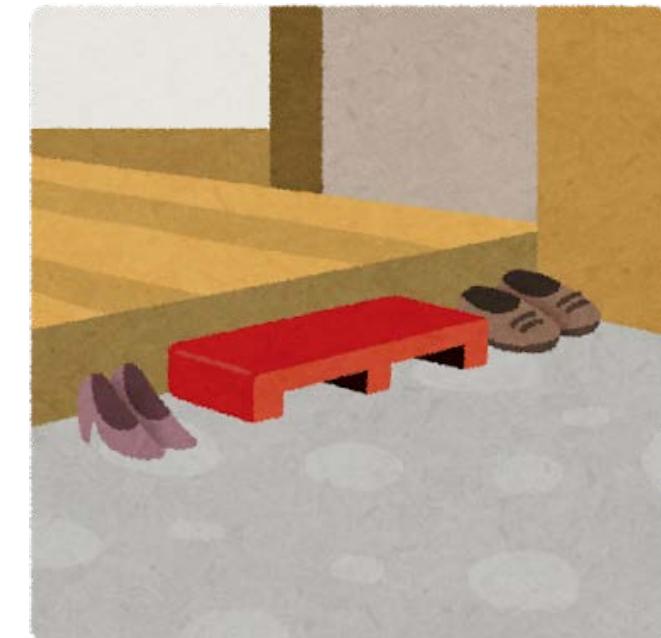
- ・普段やっている足の運動  
→ 災害時にもそのまま使える
- ・特別な準備より続けられる習慣が大切





# 今日からできる3つのポイント

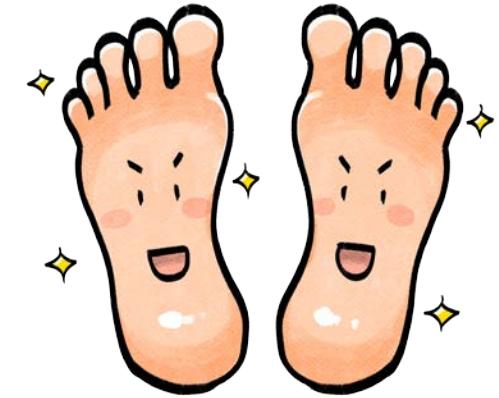
- ① 毎日少し足を動かす
- ② 水分をしっかりとる
- ③ 玄関・室内を片付けて転倒予防





# 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と歩き、元気に生活していくために足を大切にしましょう！！