

1. 転倒予防

「立ち上がり 3 秒」でふらつきを防ごう

高齢者の転倒は骨折や寝たきりにつながる大きなリスクです。

特に立ち上がった瞬間の「ふらつき」は要注意。

実は、座ってから立ち上がる時に**たった 3 秒静止するだけで**、転倒の危険を減らすことができます。

どうして 3 秒で防げるの？

急に立ち上がると血圧が下がり、めまいやふらつきが起きやすくなります。

3 秒静止することで体がバランスを整え、安心して歩き出せるのです。

今日からできる実践方法

1. 椅子に浅く腰かける
2. 足を肩幅に置き、ひじ掛けを持って立つ
3. 立ったら **3 秒止まる** → それから歩く

困ったときは

立ち上がって「視界が真っ白になる」「転倒が続く」といった場合は、医師に相談しましょう