

日常生活の注意と工夫で転倒予防

転倒は骨折や寝たきりの原因となります。実際、介護が必要になった原因の3位が骨折・転倒です（厚生労働省「2022年国民健康栄養調査」）。健康寿命を延ばすためにも、転倒予防を心がけましょう。

自宅は転倒しやすい場所。特に注意して

東京消防庁によると、2024年の救急搬送の約85%が転倒によるもので、しかも年齢が高くなるほどその割合は高くなります。転倒で負うケガは軽いものばかりではなく、約4割が入院の必要がある中等度です。興味深いのが転倒の発生場所です。半分以上が「住宅等居住場所」で、さらにくわしくみると、「居室・寝室」が最も多く、次に「玄関・勝手口等」「廊下・縁側・通路」と続いています。

こうしたデータから、転倒の原因として2つのことが考えられます。1つは姿勢の変化や、筋力や柔軟性の衰え、バランス力の低下、視覚の低下といった身体的要因です。もう1つは、段差や滑りやすい場所といった環境的要因です。

身体的要因に対しては、正しい姿勢を心がける、片足立ちなどでバランス力を鍛える、スクワットなどで筋力を高めるなどが有効です。

室内、廊下、階段に不要なものを置かず、整理整頓

身体的要因の対処には時間がかかったり限度がありますが、環境的要因は今すぐにも改善できます。床や廊下、階段の上などに物が置いてあると足をひっかけやすくなります。できるだけ物を置かないようにしましょう。電気コード類が床のあちこちにあるのも危険です。壁に沿わせたり部屋の奥にまとめるなどして整理しましょう。

敷居の数センチ程度の段差でも、高齢になると筋力の低下や視力の変化などでつまずきやすくなります。ホームセンターや通販などで購入できる、敷居の段差をなくするためのスロープの設置を検討しましょう。

じゅうたんやマットの端がめくれていると、足をひっかける恐れがあります。テープなどでしっかり端を固定してください。

意外に見落としがちなのがスリッパです。スリッパが脱げかけて転倒するケースが多くみられます。スリッパの奥までしっかり足を入れて歩くことを意識しましょう。

薬の副作用で転倒の危険が増すことも

薬の影響で眠気やふらつきが生じ、転倒することがあります。特に注意が必要なのが睡眠薬、降圧薬、抗不安薬、痛み止めの一部です。また、多くの薬（5～6種類以上）を服用している人も注意が必要です。心配な人は医師や薬剤師に相談しましょう。

なお、転倒についてわからないことがあるときは薬局の薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション：堺 直子

クスリンです。

ご意見をお寄せください 読者アンケート

回答方法 ハガキ、二次元コード（またはURLからアクセス）いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

- ハガキ**
- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
 - 本紙掲載のストレッチや筋トレを試してみたいと思いましたが？（思った / 思わなかった / どちらともいえない）
 - 試したいと思った（思わなかった）理由を教えてください。
 - 薬局へのご意見・ご要望
 - Lifeへのご意見・ご要望
 - 郵便番号・住所
 - 氏名
 - 性別
 - 年齢
 - 電話番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

二次元コード 二次元コードを読み取るか、<https://form.run/@Life09-2026>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

……><……（切ってハガキに貼ることができます）……><……

〒150-0001
東京都渋谷区神宮前5-47-11
クラスAネットワーク Life9月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、10月5日（当日消印有効）です。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様に下記の商品をプレゼントいたします。



安心安全のおいしい缶詰パン

長期保存が可能でありながら、合成保存料や合成着色料、人工甘味料不使用の、素朴な甘みの缶詰パンです。しっとりふんわりの食感で、いつでもどこでも、もしもの時も食べられます。

まもろんパン（プレーン・黒糖・さつまいも）
縦76×横76×高さ113mm（160g）
賞味期限：製造から24ヶ月 各702円（税込）
Bread Wonder Factory “まもろんパン”
☎ 058-322-2288
※商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報（株）クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。
※プレゼント商品は薬局で取り扱いのない場合もあります。

お知らせ

健康情報をWebでも

Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

Healthy Life Club
<https://www.healthylifeclub.net/>

＜健康脳クイズの答え＞

答えは、「キンモクセイ」（金木犀）でした。

モ	ズ	ク	グ	ク
ク	イ	ウ	ズ	ラ
サ	ツ	キ	モ	ロ
ソ	ウ	メ	ア	ト
セ	キ	ユ	ズ	ユ

次号予告 10月号は「目の健康」を特集します。どうぞお楽しみに。

元気応援薬局 class A
薬剤師にご相談ください
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしくください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

クラスA薬局とは？
ホームページはこちら！
<https://www.healthylifeclub.net/>

ありがとう、わたしのカラダ。 2026

元気応援
薬局
class A

Life 9 月号

【class A 薬局の健康情報紙 ライフ】 無料

夏の疲れ回復術！

■日常生活の注意と工夫で転倒予防…4
安心安全のおいしい缶詰パンを100名様にプレゼント…4

その場で
できる

疲れ回復 ストレッチ

座りながらできるストレッチ。
お薬を待つ間にやってみましょう。

伸ばす部分



首の後ろ

首の後ろの僧帽筋や板状筋は首、肩、頭を動かすので、こりが生じやすい筋肉です。

姿勢を正し両手で後頭部を抱え込み、頭を倒して首の後ろを伸ばし10秒キープ。両手の力が強すぎないように。

首の横／肩

重い荷物を持つときに肩甲骨が下がらないように働く胸鎖乳突筋や僧帽筋上部をストレッチ。

右手を反対側の頭の横にのせ、頭頂部を横に倒します。左手は背中に固定。首横を伸ばし10秒キープ。反対側も同様に。



背中／脇

腕を後方、下方に引くときや脇を締めるときに使う広背筋を伸ばします。

両手を上げ、片方の手でもう一方の手首を握みます。握んでいる手のほうに体を横に倒し10秒キープ。反対側も同様に。



背中／腰

立位や座位を安定させる脊柱起立筋と腰方形筋をストレッチ。腰痛予防も期待できます。

イスに浅めに座り、両手を内側から足に通して足首を持ち、背中を丸めて腰を伸ばし10秒キープ。

イラストレーション：千野エー

夏の疲れ、残っていませんか？



疲れやすい、だるい、肩こり・首こりがひどい、気力が湧かない…。こんな症状に悩んでいたら、夏の疲れが原因かもしれません。夏の疲れを取り除き、暑くて運動不足に陥っていた体をいきいき動かせる体に切り替えましょう。

ストレッチで疲れが取れる仕組み

●血流が促される 筋肉を伸ばすと血管が圧迫され、一時的に血行が滞ります。筋肉を元に戻し血管の圧迫が解消されると、血液が一気に流れて血流が良くなり、疲労物質がスムーズに排出されやすくなります。



●リラックス効果 ゆっくりストレッチすると、休息時に優位になる副交感神経が活性化し、心身がリラックス。寝る前に軽いストレッチを行うとリラックス効果が高まり、快眠につながります。



肩甲骨の内側

肩甲骨の内側にある菱形筋と、肩甲骨から腰付近まで広がる僧帽筋下部をストレッチ。

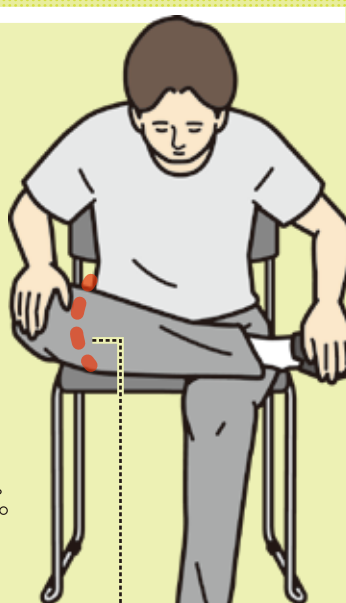
ひじを伸ばして胸の高さで両手を組み、左右の肩甲骨を外に開くイメージで肩を前に出し10秒キープ。



お尻の横

大臀筋は股関節を伸ばすとき、中臀筋は股関節を外に回すときに働く筋肉。

足を反対側の足のひざ上にのせ、足の甲とひざを手で押さえ、上半身を前屈し10秒キープ。反対側も同様に。



※伸ばす部分はお尻の横

ふくらはぎ

滞っている血行を促進させ、ふくらはぎが持つポンプ機能を回復。

イスに浅く座り片足を後ろに引き、その足のひざ上に両手をのせ、押しながらかかとを床につけ10秒キープ。反対側も同様に。



みんなの疲れ回復！ 実践メニュー

筋トレとストレッチを組み合わせた実践メニューをご紹介します。その効果は抜群で1+1=2ではなく、3にも4にもアップします。夏の疲れを取り、疲れにくい体を目指しましょう。

筋トレとストレッチで疲れにくい体を目指そう！

筋トレで使った筋肉をすぐにストレッチすることで、筋肉の調子をを整え可動域を広げます。筋トレの“直後”にストレッチを行うのがポイント。



可動域の広がりを実感しよう

両手を胸の前で合わせ体を右へ回転させ、限界でストップ。そこで両手を強く押し合い5秒キープ後、脱力。すると限界よりさらに動きが広がります。

実践ポイント

メニューを決めて取り組もう

下記のメニュー1または2、あるいは両方を選んで順番通りやってみましょう。筋トレの負荷が足りないときは負荷アップバージョンに。



週3回で1カ月継続を目指そう

毎日行うより、週2〜3回行うほうが高い効果を得られます。また、継続が大切です。まずは1カ月続けてみましょう。



おすすめのタイミング

体がまだ活動状態になっていない起床直後はNG。帰宅後すぐに取り組むのが継続のコツ。ストレッチは入浴前や就寝前に行くと眠りの質がアップ。



効果を上げる工夫

伸ばしたり刺激したりする部位を意識して行いましょう。筋トレ時は、呼吸を止めないこと。ストレッチをする際も、楽に呼吸を。



メニュー1 上半身

腕立て伏せで腕や胸部、姿勢を維持する体幹を刺激。2種のストレッチで胸や肩、腕のはりを伸ばしてほぐします。
● ストレッチで伸ばす部分

① 腕立て伏せ (10回)

①四つんばいになり、両手を肩幅よりやや広めに開いて床につけ、ゆっくり息を吸いながらひじを曲げて体を下ろします。②息をゆっくり吐きながらひじを伸ばし、元に戻します。



② 胸・肩のストレッチ (左右各20秒)



①片方の腕をまっすぐに後方に伸ばして肩と同じくらいの高さで壁に手を当てます。②壁についた手側の胸・肩を前に突き出すようにして伸ばします。

③ 腕立て伏せ (10回) ①を繰り返す

④ 腕のストレッチ (左右各20秒)

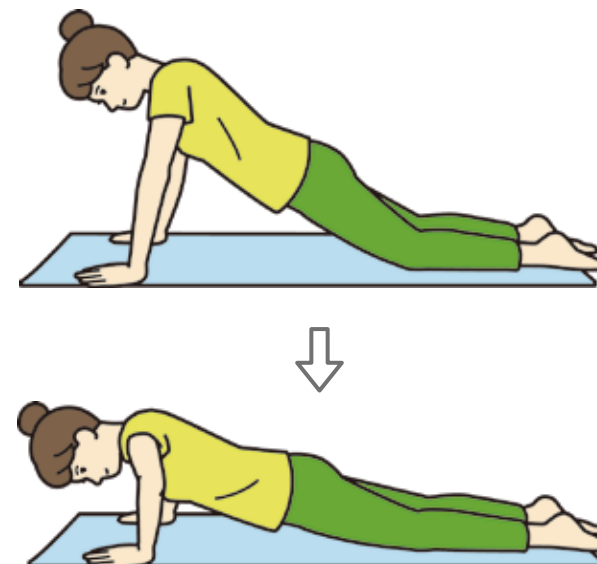
①頭の後方で、片方の手で反対側の腕のひじを持ちます。②反動をつけずにそのまま横に引き、腕の後ろ側にはりを感じたところでキープ。



負荷をアップ!

腕立て伏せ (10回)

①両手は肩幅より広めに開き、股関節を伸ばしてひざから下を床に付けます。息を吸いながらひじを曲げて体を下ろします。②息を吐きながらひじを伸ばし、ゆっくりと体を持ち上げます。



メニュー2 下半身

歩行時に使う太ももの後ろとお尻の筋肉を刺激。ウォーキングに向けた体づくりとしてもおすすめです。
● ストレッチで伸ばす部分

① スクワット (10回)

①両腕を胸の前でクロスさせ、息を吸いながら太ももが床と並行になるくらいのイメージでゆっくりと腰を落とします。②息を吐きながらゆっくり立ち上がります。



② 太もも前のストレッチ (左右各20秒)

①片方の手を壁につけ、反対側の足を曲げて同じ側の手で足の甲を持ちます。②足のかかとをお尻に近づけて曲げた足のひざを後方に引き、太もも前側を伸ばします。



③ スクワット (10回) ①を繰り返す

④ 太もも後ろのストレッチ (左右各20秒)

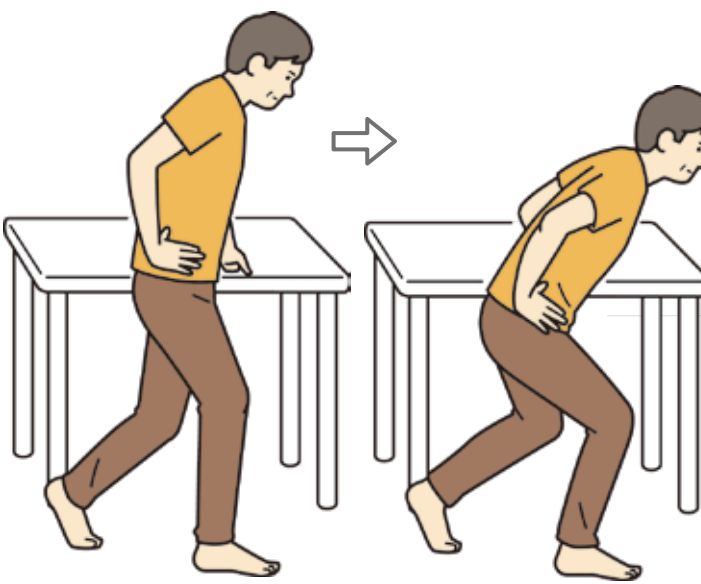
①片方の手を壁につけ、足を少し前後に開きます。②お尻を引くようにして上体を前に倒し、前側の足のつま先をあげ同じ側の手で触り、太もも後ろをしっかりと伸ばします。



負荷をアップ!

スクワット (10回)

①片方の手をテーブルに置き、反対側の手を腰に当て、足を前後に開きます。②体重を前側の足に強めにかけながら腰をゆっくり落とし、元の姿勢に戻ります。腰を丸めず背すじを伸ばして行います。



合わせて実践！ 疲れ回復術

トレーニングにプラスして取り入れれば疲れ回復効果がアップ。

40℃程度のぬるめの湯に10分浸かる

ぬるめの湯にのんびり浸かってリラックスしましょう。血管が拡張し、血流がさらに促進されます。睡眠にもよい影響を与えます。



6〜7時間の良質な睡眠を

睡眠には、身体だけでなく脳の疲れを軽減させる効果もあります。ぐっすり眠ってすっきり目覚める、6〜7時間の睡眠が理想です。



栄養バランスの良い食事をよく噛んでゆっくり

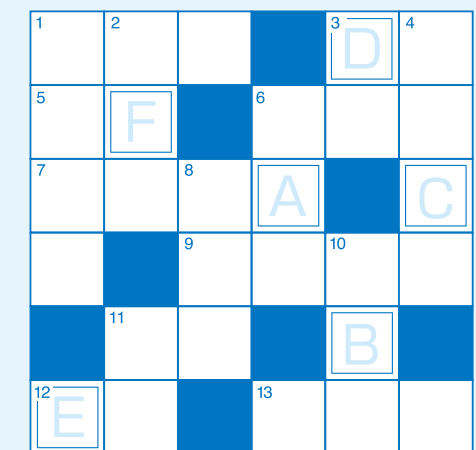
夏場の食欲低下による体調不良を改善するには、栄養バランスのとれたメニューでさまざまな食材をよく噛んでゆっくりと食べることが大切。



健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A〜Fをつなげてできる言葉は？

答えは、4ページにあります →



〈タテのカギ〉

- 無視してとりあわないこと
- 雪の異名
- 秋の七草の一つ。根は食材や漢方薬に使われる
- 酒、醤油などの醸造元のこと
- つらいことや苦しい体験
- 苦労や悩みの原因を「○○○の種」という
- 果実は生食のほか、ジャムや果実酒にする。種子は杏仁
- 家がぎっしり立ち並んださまを「○○を並べる」という

〈ヨコのカギ〉

- 糸状の海藻。酢の物が美味
- 掛け算の基礎
- 出る○○は打たれる
- 食用の小さな卵を産む鳥
- 酒を飲む器
- 災害や事件などが残した被害や影響のこと
- 狂言とセットで演じられる芸能
- 溜まっていた言葉や感情が一気にあふれ出すさまを「○○を切ったよ」という
- 冬至の日に入るとよいとされる浴湯

知って脳活ことわざ

【内に誠あれば外にあらわる】…心の中に誠意があれば、必ず外面に現れる。心の中で思っていることは、自然に態度や言動になって現れるものです。

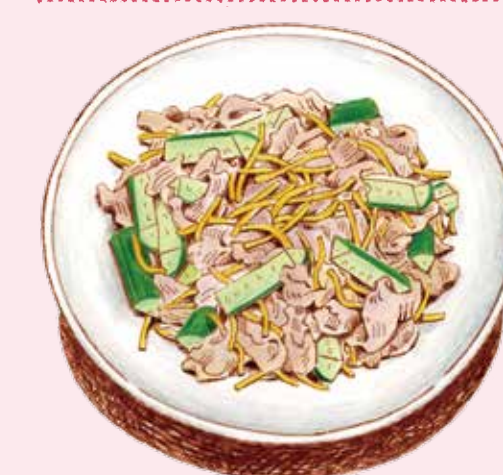


ゲンキレシピ vol.178

豚肉とキュウリのしょうが炒め

○調理時間：10分 ○エネルギー：約300kcal
○食塩相当量：約0.9g

豚肉で残暑を乗り切る



夏は暑さから食生活が乱れやすく、たんぱく質やビタミン類が不足がちです。ビタミンB1は疲労回復に役立つ栄養素です。豚肉には多く含まれているので、夏におすすめの食材です。キュウリとしょうがを加えた、さっぱりした味わいの炒め物をお楽しみください。

材料(2〜3人分)

- 豚薄切り肉 …… 150g
- キュウリ …… 1〜2本
- しょうが …… 2かけら
- 顆粒鶏がらスープの素 …… 小さじ1
- 塩 …… 少々
- コショウ …… 少々
- サラダ油 …… 適宜

作り方

- 豚肉は一口大に切り、キュウリは拍子木切り、しょうがは千切りにする。
- フライパンに油を引いて豚肉とキュウリを炒める。
- 豚肉に赤みが少し残っているくらいのときにしょうがを加え、鶏がらスープの素、塩、コショウも振り入れて軽く炒める。



レシピをYouTube (動画) でご覧いただけます。二次元コードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。