

高齢者のための

交通事故を防ぐ5つの体操

- できるだけ毎日続けましょう。
- 一日何回かに分けて体操してもかまいません。
- 回数は目安でその日の体調に合わせて加減しましょう。

長野県交通事故ゼロチャレンジ実行委員会

1つ目の体操

かかと、つま先の上げ、下げ【回数を目安：それぞれ10回ずつ】

○すねの前側とふくらはぎの筋肉を鍛えます。

かかと上げ



つま先上げ



*腰に手をあてるか、何かにつかまってやってもよい。

効果

歩行者 つまづきにくなる。
運転者 アクセル、ブレーキの操作がすばやくできる。

2つ目の体操

ひざ上げ（前、横、クロス）【回数を目安：3種類を左右10回ずつ】

○太ももの前側の筋肉を鍛え、歩くときにつまづきににくします。

前



膝をまっすぐ前に上げる

横



膝を外側に上げる

クロス



右ひじと左ひざ（左ひじと右ひざ）を近づける

*それぞれの体操を右、左交互に行います。

*背中が丸まらないようにし、お腹に力を入れて行います。

効果

歩行者 つまづかないで楽に歩けるようになる。
運転者 アクセル、ブレーキの操作がすばやくできる。

3つ目の体操

後ろ脚上げ【回数の目安：左右交互に20回】

○太ももの後ろ側の筋肉を鍛えます。



- *ひざを曲げ、かかとをおしりに近づけます。
- *右、左交互に行います。

効果

- 歩行者 歩行がスムーズにできるようになる。
- 運転者 アクセル、ブレーキの操作がすばやくできる。

4つ目の体操

スクワット【回数の目安：5回】

○お腹の中心の筋肉と脚全体の筋肉を鍛えます。

立って



イスを使って



- *つま先の方向に膝を曲げます。
- *イスを使う場合は、腕は添える程度で、重心はかけません。

効果

- 足腰を丈夫にし、すばやい動作ができるようになる。

5つ目の体操

ツイスト【回数の目安：左右3回ずつ】

○体や首のひねりの動きを良くし、視界を広げるようにします。

腕を伸ばして



腕を肩に添えて



- *右、左交互に行います。
- *ゆっくりと呼吸をしながら行います。
- *無理にひねると背骨を傷める場合があるので、自分のペースで行います。

効果

- 前後、左右を見ることが楽になり、視界が広がる。

【監修・指導】

塚田 まゆり

【制作】

長野県交通安全Kプロジェクト実行委員会

長野県交通事故ゼロチャレンジ実行委員会

【お問い合わせ先】

長野県県民文化部くらし安全・消費生活課

交通安全対策係

電話 026-235-7174

「高齢者のための交通事故を防ぐ5つの体操」は
長野県のホームページでも紹介しています。

[http://www.pref.nagano.lg.jp/kikaku/seikatsu
/koutuan/kenkotaiso/kotu-taiso.htm](http://www.pref.nagano.lg.jp/kikaku/seikatsu/koutuan/kenkotaiso/kotu-taiso.htm)