

元気に暮らそう！ カラダ♪ しなやかに

元気な体は毎日の暮らしから。
いつまでもしなやかな体でいられるように、
日常生活で気軽に出来るリハビリ&ストレッチ
を、リハビリスタッフがご紹介します。



リハビリテーション室
主任 大矢 智史

今回は…

“転倒予防について”

3秒に1人転んでいる？

65歳以上の高齢者の3人に1人は1年間に1回以上転倒するという報告があります。2024年時点での我が国の65歳以上の人口は3,625万人と発表されており、実に1,208万人もの方が1年間に1回以上転倒を経験するということになります。さらに、転倒した方のうち、おおよそ5%に骨折が認められるとされ、1年間に60万人程度になります。実は転倒・骨折は認知症や脳血管障害と並び、主要な要介護要因となっています。

転倒を引き起こす多くの要因とは？

転倒は、バランス能力や筋力低下などにより引き起こされるイメージがあると思いますが、それだけではありません。認知機能、視覚、薬剤や環境など多くの要因が影響しています。

●転倒リスク評価を行ってみましょう。

下記質問紙を用いて、ご自身が転倒しやすい状態か確認してみましょう。

過去1年間に転んだことがある	5点	0点
歩く速度が遅くなったと思う	2点	0点
杖を使っている	2点	0点
背中が丸くなってきた	2点	0点
毎日お薬を5種類以上飲んでいる	2点	0点

合計点が6点以上になると転倒しやすい状態と考えられます。

転倒と生活環境



居間は『今一度』確認を！！

筋力やバランス能力、認知機能だけでなく、居住空間や道路などご自身を取り巻く環境要因も軽視できません。転倒しやすい場所としては自宅内が多いとされていますが、思い浮かぶ危険箇所はありますか？段差の多い玄関や階段、滑りやすい浴室はもちろんですが、転倒するケースが最も多いのは庭とされています。次いで居間が多いと言われています。敷居やカーペットの縁、電気コードなど普段何気なく床面にあるものの位置や置きっぱなしにしている様々な「物」を一度片づけることも考慮してみてください。さらに自宅内だけでなく、屋外も注意が必要です。斜面や気づきづらい小さな段差など確認が必要です。

転ばぬ先の杖

転倒予防には、杖や手すり等による早めの対策も大切です。「どうしても支えが必要な状態」になってから導入を検討するのではなく、「あった方が安心くらいの状態」から導入することを検討しましょう。





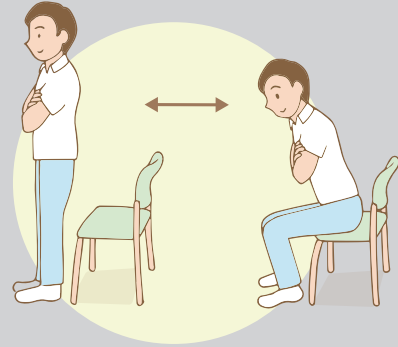
転倒予防のトレーニング

※どの運動も、膝や腰等に痛みがある場合には無理せず、医師などへ相談してください。

1. 筋力、バランス能力の向上

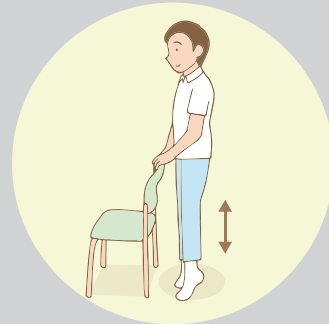
①椅子からの立ち座り運動 (おしりや太ももの筋力強化)

- 1セット10～15回
- 2セット行いましょう



②踵上げ(ふくらはぎの筋力強化)

- 1セット10-20回
- 1-2セット行いましょう



③片脚立ち運動(バランス能力の向上)

- 片脚ずつ10秒
- 10～15回行いましょう



2. 頭と体を同時に動かす運動

- 転倒予防には、頭と体を同時に動かす運動も大切です。
 - 野菜や果物の名前などを連句して言葉として発しましょう。
- ※語想起とは：言葉を思い起こし、発することです。

①足踏み 語想起運動

- なるべく早く足踏みを行いましょう
- 足踏みをしながら、10個言葉を発しましょう
- 5セット行いましょう

