

転倒予防

理学療法士の一問一答!

～はじめに～

「健康寿命」を短くする原因のひとつとして、転倒による骨折があります。転倒をどう予防すればよいのか、よくある質問を、一問一答で紹介します。

問1

Q.どんな人が転倒しやすいですか？

A.以下のチェックをして**6点**を超える場合は要注意です。

筋力低下・バランス障害・視力障害・足首の関節が硬い・環境・薬剤・靴などの**原因**が考えられます。

転倒リスクをチェックしましょう

質 問	該当点数
過去1年に転んだことはありますか	5点
歩く速度が遅くなったと思いますか	2点
杖を使っていますか	2点
背中が曲がってきましたか	2点
毎日お薬を5種類以上飲んでいませんか	2点

6点を超える場合、転びやすさは0点の人に比べて、**3.9倍**です。すぐに転倒予防の対策をしましょう。

*通いの場プログラム集 | 山形県
(pref.yamagata.jp)より



問2

Q. 転倒を防止するにはどんなことに**注意**したら良いですか？

A. **転ばない身体作り**と**転ばない環境作り**が大事です

高齢者の 転倒予防運動

高齢者の転倒は骨折に結びつきやすく、そのまま寝たきりにつながるおそれもあり、転倒予防のための運動をすることが大切です。

● 下肢の運動で「転ばない」身体をつくる

「転倒予防」のポイントは、「転ばない」身体を作ることです。そのためには、「身体のバランスを保つ」と「立つ、歩く際に必要な筋力を保っておく」ことが重要です。

下肢はたくさんの骨と関節で構成され、多くの筋肉が働いています。転倒予防に効果的な下肢の運動を継続的に行うことが大切です。



こんな症状の人はこの運動がおすすめ

歩く速度が
遅くなった方

ウォーキング (速歩)

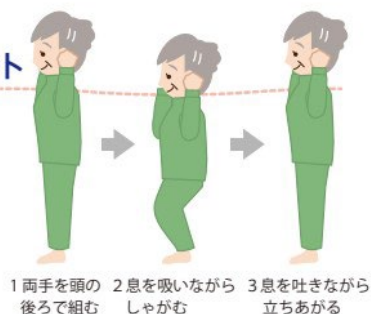


- ・ 歩幅を少し広げて、少し速めに歩きます。
- ・ 歩く時には、ひじを大きく振りましょう。
- ・ 視線は5mくらい先におきましょう。
- ・ 少し息が早くなる程度のペースで約**10~30分**歩きましょう。
(途中で休憩を入れても結構です。)

階段の昇り降り
が難しくなった方

立った状態でのスクワット

- ゆっくりと両ひざを曲げ、ゆっくりとのばす。
(曲げる角度はできる範囲で、**10~20回**から始めましょう)
- ひざに痛みがある場合は痛みのない範囲で行いましょう。



立った状態で太ももあげ

- ゆっくりと片方の太ももをあげ、ゆっくりとおろす
(左右**10~20回**から始めましょう)。



片足立ちが5秒
できない方

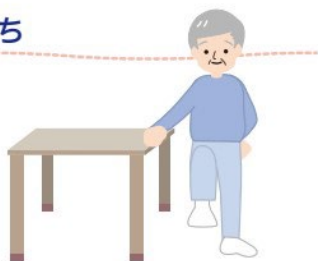
立った状態でかかとのあげおろし

- ゆっくりとかかたとをあげ、ゆっくりとおろす
(**10~20回**から始めましょう)。
- ひざが曲がらないように気を付けましょう。



座布団の上で片足立ち

- かかとを10cm程度あげて**10秒**保持することから始めましょう。
- テーブルを活用するなど、よろけても大丈夫な方法で行いましょう。



この運動も
オススメ!

前後左右へのステップ

- 立った状態から左足を大きく前へ一歩踏み出し、戻す(右足も行う)。
- 左足を大きく外側へ一歩踏み出し、戻す(右足も行う)。
- それぞれ**5回**ずつ行いましょう。



タオルつかみ運動 10回繰り返す

安定した椅子に座り、かかとを床につけたまま足の指を使ってタオルを手前にたぐりよせましょう。



日頃から整理整頓しましょう。

カーペットのめくれ部分で、つまずいたり転びそうになったことはありませんか…



カーペット固定テープ

靴下の素材によっては、靴下をはいたままフローリングを歩くと滑りやすい場合があります。



滑り止め靴下

椅子に上がって高いところから食器を取ろうとして椅子から転落したケースもあります。



台所の床はいつの間にか濡れていることが多く滑って転びやすい環境です。台所のマットが滑って転倒するケースもあります。



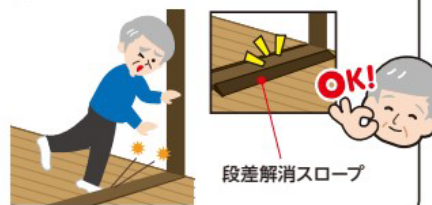
滑り止め付き吸水マット



電気コードをまたごうとして、転倒してしまった方も…



部屋と部屋の境目でつまずいたり転びそうになったことはありませんか…



段差解消スロープ

*参考・引用：公益社団法人日本理学療法士協会 理学療法ハンドブックより転載
https://www.japanpt.or.jp/about_pt/therapy/tools/handbook/

- ◆ 介護予防や健康増進のための運動の方法等、講話や教室のご希望がありましたら、山形県理学療法士会ホームページ (<http://www.dream-pt-yamagata.jp/>)の「お問い合わせ」からご連絡ください。