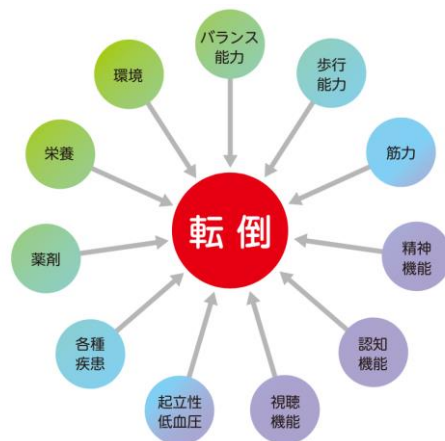




転倒予防

65歳以上の3人に1人は、1年間に1回以上転倒すると言われていています。そして、転倒した人の3人に2人は何らかのケガをし、骨折などの大きなケガにつながるのは5%程度です。転倒は、バランス能力や筋力の低下だけでなく、認知・視覚・聴覚の機能・薬剤や環境の影響など、さまざまな要因で引き起こされます。

適切な対策をとって転倒を予防し、健康寿命の延伸を目指しましょう。



転倒リスクのチェック

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

椅子に座り、立ち上がり動作を5回繰り返します。12秒以内で完了できれば、脚の機能が保たれています。



転倒予防のトレーニング

①椅子からの立ち座り運動

太ももの筋肉を強化します。

- ・1セット10～15回
- ・2セット行いましょう



②片脚立ち運動

バランス能力を向上させます。

- ・片足ずつ10秒
- ・10～15回行いましょう

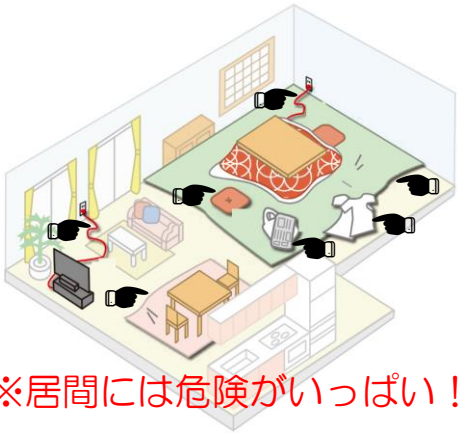


食事で運動効果をアップ

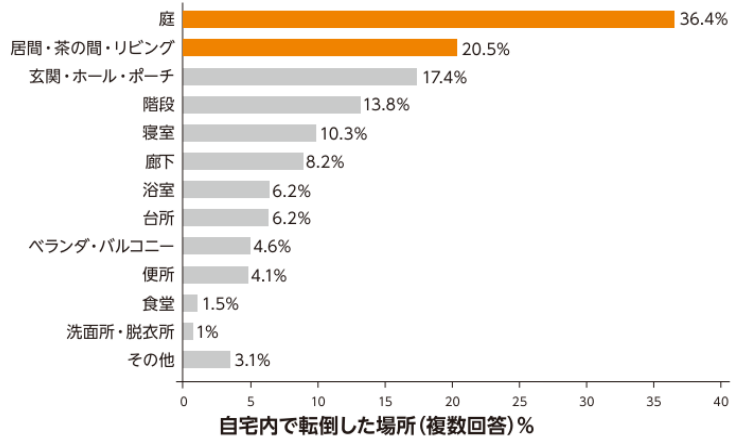
運動効果を高めるには、日頃の食事も大切です。たんぱく質を豊富に含む食材（肉・魚・卵など）の摂取が重要ですが、緑黄色野菜・海藻・果物など、さまざまな食品をバランスよく摂取することを心がけましょう。

転倒しやすい場所を確認！

転倒は自宅での発生が多いです。段差の多い玄関や階段、滑りやすい浴室が危険個所として思い浮かぶかもしれませんが、一番は庭、次に多いのが居間です。



※居間には危険がいっぱい！



最も重要で簡単にできる対策は整理整頓です。床面にあるものは、すべて転倒につながる危険物です。特に居間は、過ごす時間が長く整理整頓が行いにくい環境にあります。日頃から整理整頓を心がけ、床面には物を置かないようにしましょう。

転ばぬ先の杖

転倒予防には転ばないような対策を早めにしておくことが大切です。杖や手すりは、「どうしても支えが必要な状態」になってからではなく、「支えがあった方が安心くらいの状態」からの導入をお勧めします。杖や歩行器にはいくつかの種類があります。体の状態や生活環境に合った物を選択しましょう。階段の手すりや安定した椅子の導入は早めに行うことが大切です。ご自身のサイズに合った靴を選び、自宅内で安全に移動するために滑りにくい靴下を履くのもポイントです。

<出典:理学療法ハンドブック シリーズ18 転倒予防>

(今月のニュース担当より)

理学療法士の木下です。

介護が必要となる原因の一つが、転倒などによる骨折です。転倒を予防していつまでも元気に過ごせるように、早めの対策を！

転倒予防のご相談は、ぜひスタッフにお声かけくださいね。

来月号の担当は、看護師の前田さんです。皆さま、お楽しみに！



リハビリ訪問看護 きらっとテラス
TEL : 087-814-6830 FAX : 087-814-6831
営業時間 : 平日・祝日 8:30~17:30 (休日 : 土日・年末年始 12/30~1/3)

看護師 : 6名
理学療法士 : 2名
作業療法士 : 1名
言語聴覚士 : 3名
(2024年7月現在)