

リハビリテーションだより 転倒予防について

転倒の原因や注意点、転倒予防体操などをご紹介します

加齢とともに筋力低下や体力低下、バランス能力低下、歩行障害などにより、転倒の危険性が高くなります。転倒することで寝て過ごす時間が長くなり、さらなる能力低下を招き、寝たきり状態になる可能性もあります。そこで今回は転倒の原因や注意点、転倒予防体操などをご紹介します。



転倒の原因

1 身体的要因

筋力低下(特に下半身)、体力低下、視力低下、バランス能力低下、関節の柔軟性低下(特に足首)、歩行時の歩幅が狭くなる、すり足、めまいなど

2 環境因子

小さな段差(特に注意が向きにくいのは敷居など数cmの段差)、畳やフローリングなど滑りやすい床、めくれやすいカーペットや厚みのあるマット、コタツ布団、動線上のコード、手すりの設置がない場所、坂道や不整地(砂利道など)、合わない靴(重たい靴や厚底、踵がないスリッパなど)など

※屋外での転倒も多いですが、室内での転倒にも注意が必要です。具体的には居間やリビング、玄関や階段、寝室などでの転倒が多いです。

転倒を予防するためのポイント

1 転倒しにくい環境を整えること

滑りやすい床や段差がある場所には手すりを設置しましょう。また、めくれやすいマットは画びょうやテープなどで床に固定する、こたつ布団は使わないときには机の内側に入れておきましょう。コードは動線(歩く場所)には置かないようにして1箇所にとめておくといいかと思えます。寝具はベッド、食事は椅子とテーブルを利用すると立ち上がりやすくなります。椅子やベッドの高さは身体に合わせてください。(40cm程度が立ち上がりやすいかと思えます。)

2 転倒しにくい靴や靴下を選ぶこと

靴は軽くて踵がしっかり入る物を選びます。着脱しやすいようにマジックテープやファスナーの物もいいと思えます。靴下を履くときには足裏に滑り止めが付いている物を選ぶと安心です。

3 筋力、体力、バランス能力などを鍛えること

筋力・体力低下、バランス能力低下を予防することはとても重要です。散歩やウォーキング、ストレッチをして身体の柔軟性を高めましょう。屋外での運動が難しい場合には自宅内で行えるトレーニングもあります。頑張りすぎると逆に怪我をする危険性もあるので無理のない範囲で行います。

自宅でできるトレーニング

スクワットもしくは椅子からの立ち上がり



- ゆっくり行う
- 椅子に座るように(お尻を出すように)

横歩きもしくは足を外に開く



- 手すりやテーブル、椅子を持って行う
- 身体は傾かないように真っ直ぐ保つ

足踏み・もも上げ(立位・座位どちらでも)



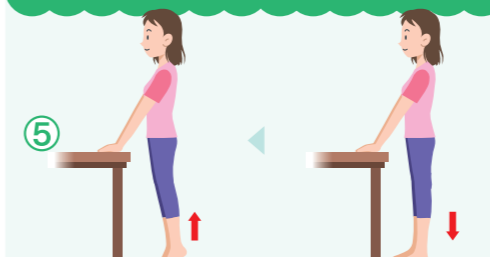
- 足を3~5秒かけてゆっくり上げる
- できるだけ背もたれにもたれない

膝の曲げ伸ばし



- 爪先を上に向けて10秒かけて伸ばす
- できるだけ背もたれにもたれない

踵上げ・爪先立ち(立位・座位どちらでも)



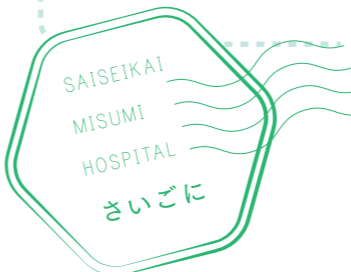
- 3~5秒かけてゆっくり上げ下げする
- 立位の場合は手すりや椅子、テーブルを持つ

足の開閉



- ボールやタオルをはさみ3~5秒かけてゆっくり潰す

※10~20回程度を目安に行ってください。膝痛などがある場合には無理をしないで下さい。



転倒予防のポイントやトレーニングを通して、
いつまでも健康で元気な自宅生活を過ごして下さい。

