

転倒予防について

誠愛リハビリテーション病院

理学療法士 片寄 慎也

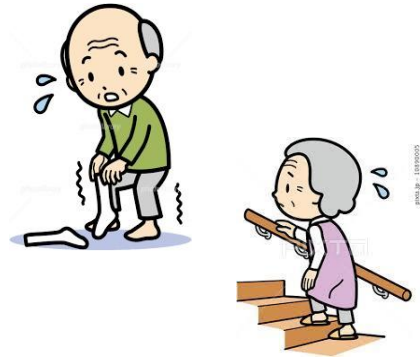
1. 加齢に伴う身体の変化

高齢者が「要介護」となる主な原因は、脳血管疾患、認知症、高齢による衰弱と続き、「骨折・転倒」は全体の12.2%を占め、4番目の多さになっています。

原因の一つとして加齢に伴う身体の変化です。加齢と共に骨・筋肉・関節軟骨、椎間板が減少または変性を起こしてきます。これにより日常生活に制限をきたし、介護・介助が必要な状態をロコモティブシンドローム（ロコモ）といいます。

ロコモチェック

1. 片脚立ちで靴下がはけない
2. 家の中でつまずいたり、滑ったりする
3. 階段を上るのに、手すりが必要である
4. 横断歩道を青信号で渡り切れない
5. 15分くらい続けて歩けない
6. 2kg程度の買い物（1L牛乳パック2本）
7. 家のやや重い仕事（掃除機、布団の上げ下ろし）が困難



2. 転倒の要因

転倒する要因は、内的要因と外的要因に分かれます。内的要因は上に挙げたロコモに加えて感覚や手足の協調性、栄養状態など自身の身体機能の事です。外的要因は手すりや段差など自身を取り巻く環境の事です。これらが、相互に作用してバランスが悪くなると転倒してしまいます。

3. 転倒のタイプ

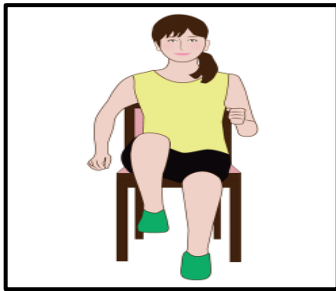
転倒のタイプは大きく分けて引っかけり、継ぎ足、膝折れ、横流れ、屈曲・背屈不足がありますつま先上げ、片脚立ち上がり、膝関節を伸ばしたまま片脚立ち、継ぎ足立ちでチェックしてみましよう。

チェック

1. つま先上げ → 膝を90度まげて座り、つま先が上げることが出来ますか？
2. 片脚立ち上がり → 片脚で立つことが出来ますか？
3. 膝関節を伸ばしたまま片脚立ち → 膝を伸ばしたまま片脚立ちが出来ますか？
4. 継ぎ足立ち → つま先とかかとをつけて、綱渡りのように立てますか？

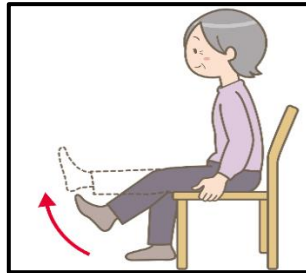
4. 転倒予防する為の体操

♥椅子に座ってできる足腰の体操



1. 足ふみ

上げた足と反対の手をふり交互に動かす



2. 膝伸ばし

出来るだけ膝関節を伸ばし、つま先をしっかりと上げる



3. つま先上げ・踵上げ
つま先上げは指までしっかりあげる

★回数はそれぞれ 10 回から 20 回。できれば 2 セット行いましょう。
常に呼吸を止めないで、ゆっくり行いましょう。

♥立位での体操



☆アキレス腱伸ばし

- ・つま先は正面
- ・胸を張って股関節も一緒に伸ばす



☆四股ストレッチ

- ・肩幅より足を開く
- ・つま先は外向きに
- ・腰をゆっくり落とす



☆背伸び

- ・手を組み背伸びをして左右に動かす

★すべてのストレッチ 10 秒間キープして、最低 2 セット行いましょう。

5. 環境調整 (外的要因)

- ◆ 段差 意外と小さい段差が危ない。出来れば段差解消しましょう
- ◆ 手すり 足を大きく上げる場所や方向転換が多い場所につけましょう
- ◆ 靴下 これから乾燥する季節、滑りやすいので滑り止めが安心
- ◆ 整地、不整地 改修が行えれば安心。難しければ道具を使う。
- ◆ 家具の位置 移動しやすい動線を確保しましょう。