

## 第7回千賀グッドヘルスセミナー

南町福祉の会 共催

### 転倒予防

# 転ばない身体をつくろう！



## 本日のコンテンツ



- 転倒について
- 身体のチェック
- 転倒予防の体操
- 転倒しない環境について

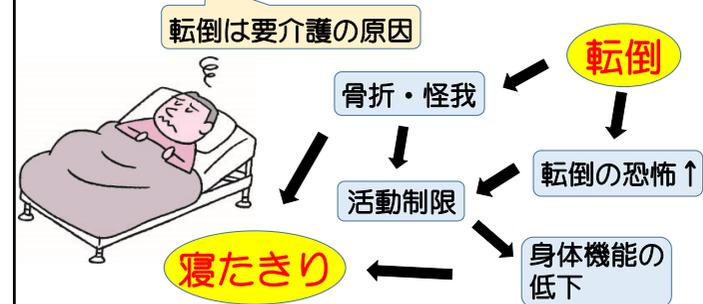
## 転倒とは…

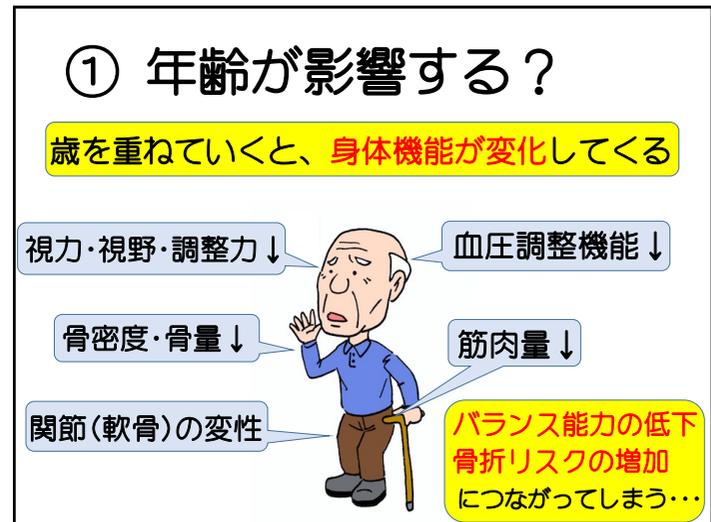
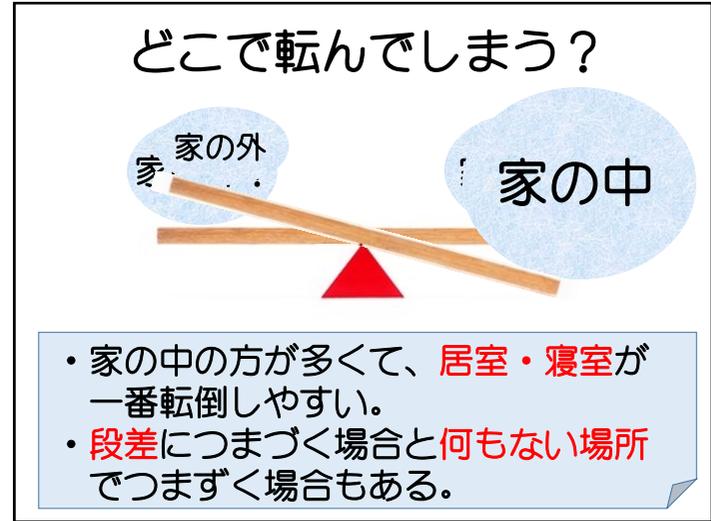
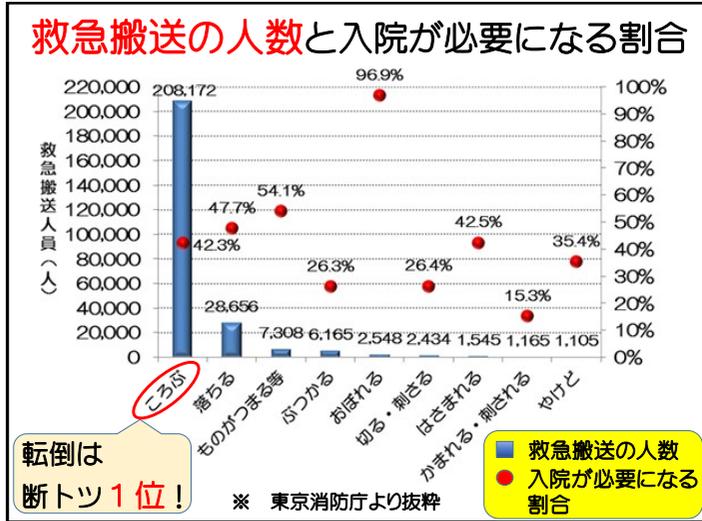
バランスを崩して、足底以外が地面についてしまう事



## なぜ、転倒してはいけないの？

- 骨折などの怪我をしてしまう
- 寝たきりの原因になってしまう





## ② バランスが影響する？

バランスが崩れそうになると…

手足を使って  
バランスを取る

目で見て  
バランスを取る

倒れないように  
踏み直す

足の裏で  
バランスを取る

反射的に身体が動かないと、バランスが崩れて、転倒しやすい



## ③ 病気が影響する？



病気によっては、バランスや身体の動きが変化して転倒しやすくなる

- 脳卒中
- パーキンソン病
- 呼吸・循環器障害
- 緑内障
- 認知症 など様々…



投薬状況によっては、目まいやふらつきが起こりやすいので注意しましょう！

## ④ 生活環境が影響する？

家などの生活環境によっては転倒を引き起こしやすくなってしまふ



今の生活環境を考えていきましょう！

## 転倒しないためにはどうする？

- 身体全体を動かして、今の状態を把握しましょう！！
- バランスを取りやすい身体にしましょう！！

それでは身体を動かしていきましょう！

## 転倒リスクを チェックしていきましょう。

身体を動かしながらチェックしていきます。  
実際に歩いていただく検査が多いので、  
疲れない範囲で構いません、無理のない  
ように実施していきましょう。



## Dynamic Gait Index(一部抜粋、改編)

- ①平地歩行
- ②歩行速度の変更(通常、早く、ゆっくり)
- ③頭部を横に向けて歩く(左右前)
- ④円錐の周りをまわる

(3点/1問)

**満点は12点**

点数が低いほど転倒の危険性が高くなります。

歩行が不安な方は無理をなさらないようにしましょう。

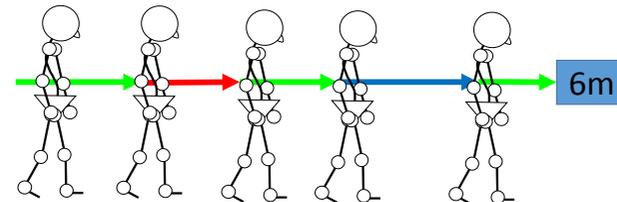
## Dynamic Gait Index

普段通りに歩いてみましょう。



## Dynamic Gait Index

歩行速度を変えていきましょう。

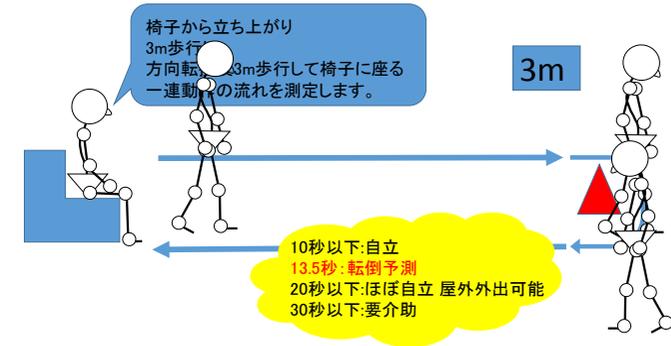


## Dynamic Gait Index

頭部を横に向けて歩きましょう。(左右前)



## Dynamic Gait Index (Timed Up & Go test)



## +α片脚立位

30秒以上  
片脚立ちが  
できない方は  
要注意!



不安な方は何かに  
捕まるようにしましょう。

結果はいかがでしたか?

点/12点

1問3点で合計12点になります。  
杖の方は1問2点で合計8点になります。  
合計点が低いほど転倒の危険性が高まります。

先ほどの検査で点数が  
低い結果だった場合には...

## 歩行に必要な要素...

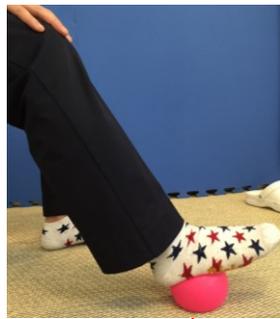
- ①身体を支え、脚を振り出すための筋力
- ②足を前後に開くための柔軟性
- ③片足で身体を支持するバランス能力

1つ1つが不足していると  
転倒の危険性が高まります。

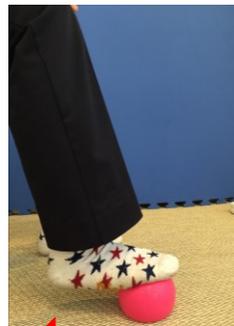
## Exercise



## 足裏でボールを転がしてみましよう！



膝を伸ばしてボールを踵へ



膝を曲げてボールをつま先へ

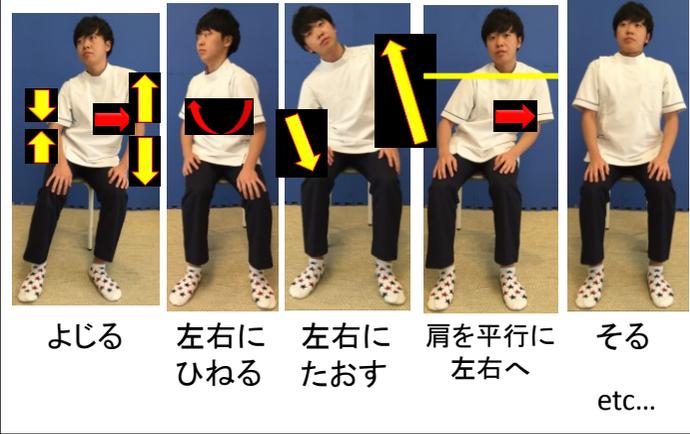
## 足の指でタオルを掴んでみましょう！



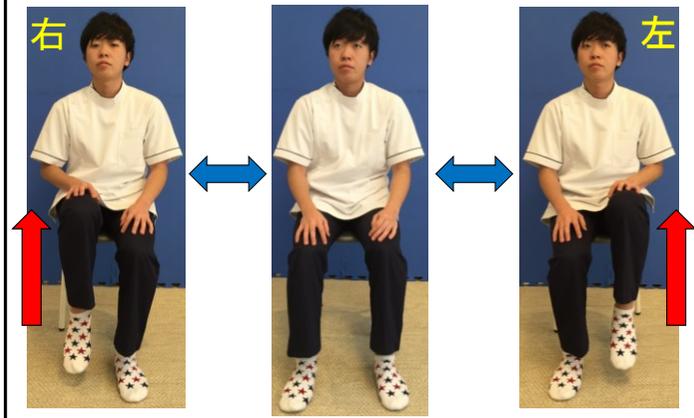
足の指でジャンケンしてみましょう！



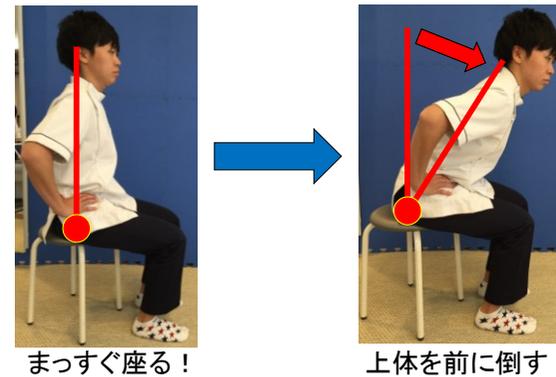
体をあらゆる方向に動かしてみましよう！



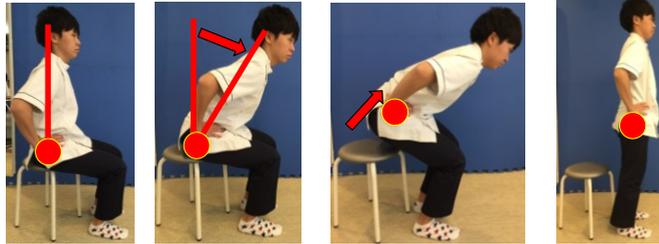
体を動かさずもも上げをしてみましよう！



直立させた上体を、股関節を起点にして前方に倒してみましよう！



股関節を意識した立ち上がり動作を行ってみましょう！



まっすぐ座る！

上体を前に倒す！

おしりを椅子から離す！

立つ！

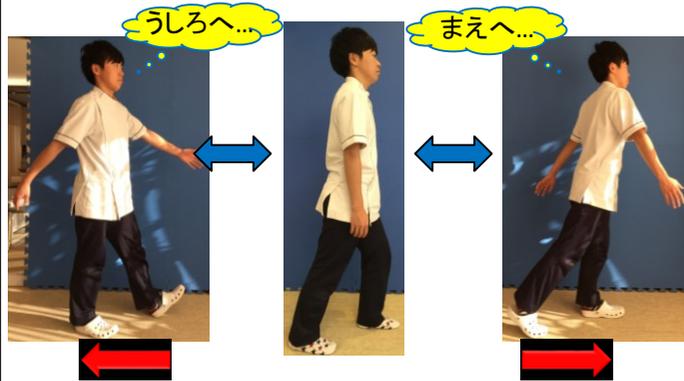
股関節を動かしましょう！



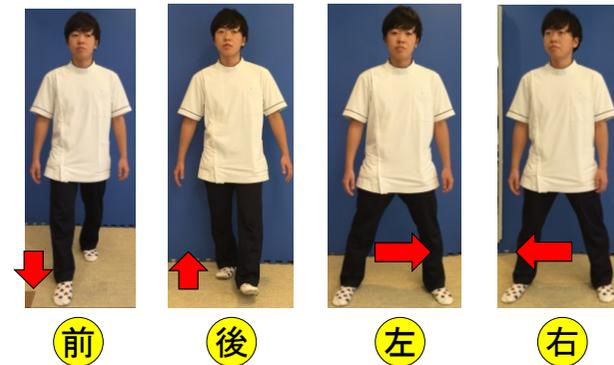
片方のつま先を外側へ向ける

片方のつま先を内側へ向ける

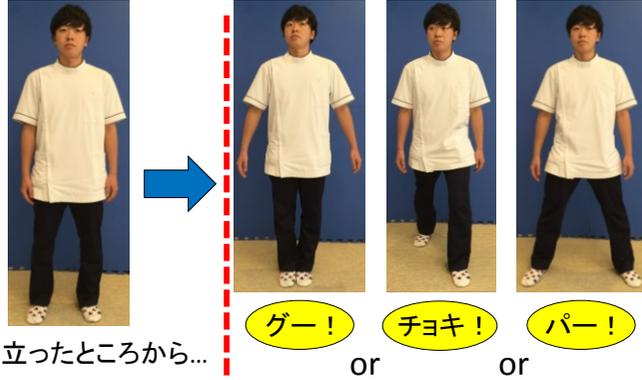
前後に肩幅で脚を開き(一步程度)、前後に体重を移動してみましょう！



前後左右にステップを踏んでみましょう！



全身を使ってジャンケンしてみましょう！

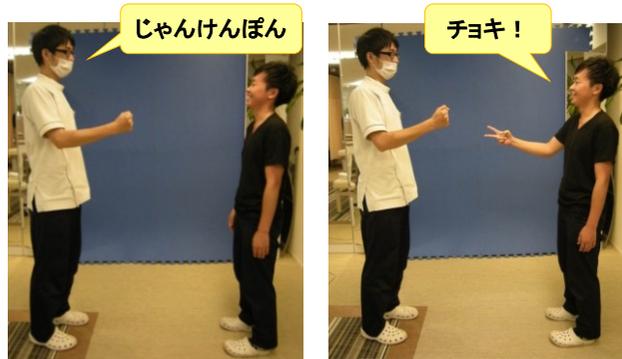


スキップしてみましょう！



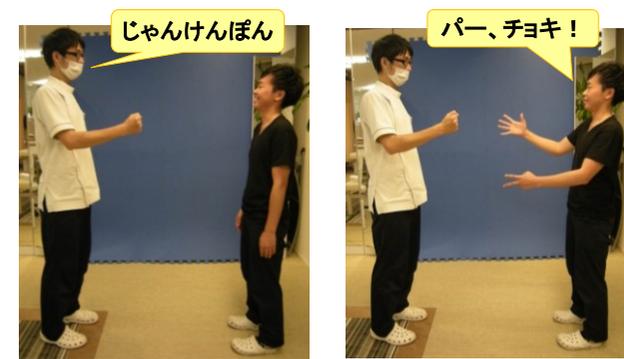
ジャンケンをしましょう！

- ① 理学療法士に負けましょう。その際、自分が出した「ゲー」「チョキ」「パー」を声に出します。



ジャンケンをしましょう！

- ② 右手で勝ち、左手で負けましょう。その際、自分が出した「ゲー」「チョキ」「パー」を声に出します。



転倒は、

屋内での転倒の発生率が  
屋外の転倒発生率より高い。

そこで

家の中での転倒しやすい場所、  
原因についての確認と改善のポイントを  
見ていきましょう。

家の中で...  
こんなことはありませんか？

家庭内の移動の際、  
よけたり、動かさない  
と通れないものがある。

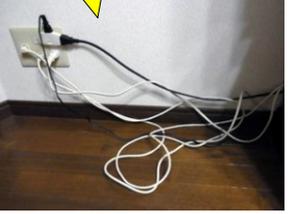
家の中の導線には  
ものを置かないように  
しましょう。




家の中で...

電気コードが歩くときに  
邪魔になっている。

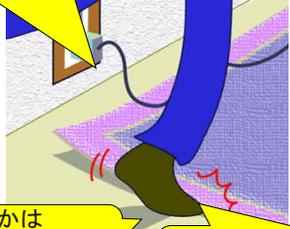
電気コードはまとめて  
歩く際に邪魔にならない  
ようにしましょう。




家の中で...

カーペットやキッチンマット、  
玄関マットにすべり止めを  
していない。

滑り止めや縁を止  
めるなどして転倒  
を防ぎましょう。




家のなかには  
スリッパや靴下で  
歩いている。

スリッパや靴下も滑り止めの  
ついたものや裸足であると転  
倒の危険性が低下します。

## 家の中で...



玄関の上がりかまちの段差でつまずいたことがある。



**段差注意**

段差がある場所を把握して注意を向けましょう。

## 家の中で...

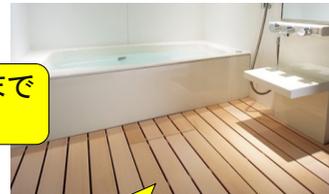
階段や廊下、トイレに手すりはついていない。

いざというときに手すりがあると転倒を防げます。



## 家の中で...

浴室内はタイル張りのままですべり止めはしていない。



お風呂は家の中で最も滑りやすい場所です。すのこ、滑り止めなどで対応しましょう。

部屋と部屋の間にある段差は、**段差解消用具**で解消できます。

段差の解消が難しい場合には、**段差を確認**するようにしましょう。

視力の悪化

**段差注意**

段差があることがわかるように、境目に目立つ色のすべり止めテープなどを貼るようにしましょう。

部屋を明るく

夜間トイレに行く際の廊下に、暗くなると点灯する**足元灯**をつけるなどして、足元を確認できるようにしましょう。

**しかし**

横幅が足りないと、**また**この段差解消用具につまづくこともあるので、**出入りする幅に合わせてもの**にしましょう。



## まとめ

- ・転倒の原因、転倒による骨折や怪我での危険性について理解できたでしょうか？
- ・歩行、バランスのチェックをしてご自身の現段階での転倒の危険性を知ることができたかと思います。
- ・チェックをもとに転倒の危険性を増加させないための体操をご自宅でも実施していただき転倒の危険性を減らして健康に生活していきましょう。
- ・また、自宅での転倒しやすい場所、環境について改善、確認を実際に行うことも転倒予防につながるのでは是非参考にしてみてください。

