



転倒予防

吉祥寺千賀整形外科

理学療法士

有吉 悠 富田 亜紀

はじめに...

日本の平均寿命



男性
80.21歳
女性
86.61歳

ほぼ4人に1人が高齢者

日本の65歳以上人口は
3000万人超え

しかし

転倒・転落の発生が増加

介護が必要に
なった原因の
11.8%
を占めます。
(脳卒中、衰弱
に続く第3位)

転倒とは？



転倒および転倒に伴う骨折や外傷

立った位置からの「**転倒**」は避けることのできない宿命かもしれません。

高齢者の「**転倒予防**」の**重要性**が主張されるようになってきました。

健康な生活を著しく損い、寿命を縮めることが知られるようになりました。

本日の流れ

- ① 転倒の原因・要素の説明
- ② 転倒リスクチェック
- ③ 転倒予防・体操



転倒を起こさない為に、
日常の危険性や転倒のチェック、体操を
行い転倒予防をしていきましょう。

転倒の原因には…

筋力低下
認知症
柔軟性の低下
バランスがとりにくい
杖を使っている
足底感覚の低下など…

内的な要因



転倒の原因には…

外的要因



濡れている床で滑る



階段でつまづく



スリッパで滑る

滑りやすい床
暗い廊下
手すりの不備
階段でつまづく
床に物が置いてある
など…

外的な要因

転倒の内外的な要因が合わせて
4つ以上重なると、1つの場合の
3倍から7倍にリスクが増えるとい
う報告があります。

内的な要因

+

外的な要因

転倒の
危険性増加!

中でも**筋力の低下**は内外的の要
因の中でも重要になっていて、
日頃からの適度な運動や体操は
大切になります。



チェックしてみましよう！

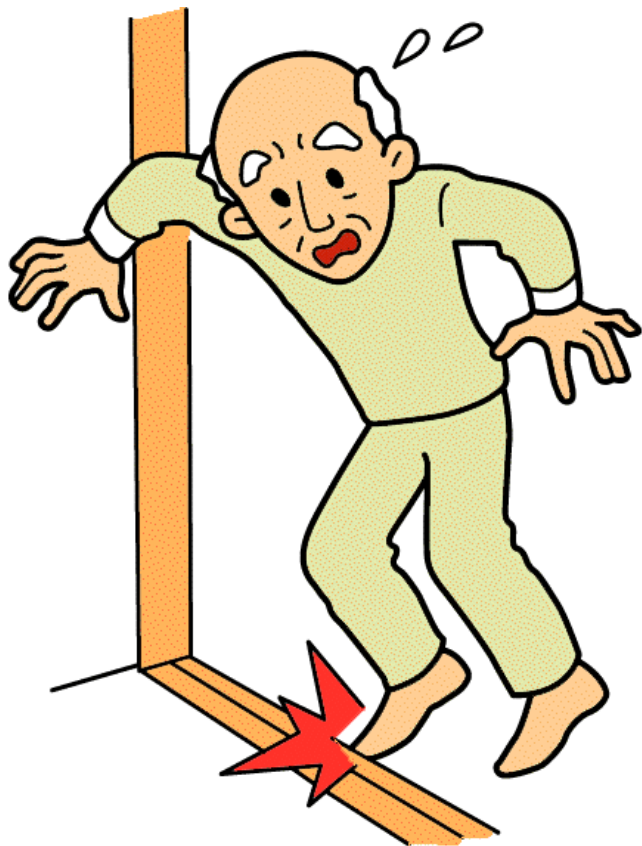
転倒の危険性を10項目で、
「はい」、 「いいえ」
の数でチェックしていきましょう。



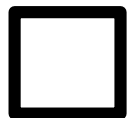
チェック☑していきましょう！

- ①つまづくことがある ②手すりがないと、階段の昇り降りが不安

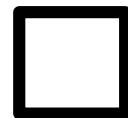
✓をつけていきましょう→



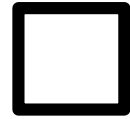
③家の中に段差がある



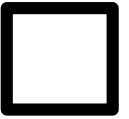
④片足で5秒くらい立つことができない



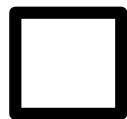
⑤杖を使っている



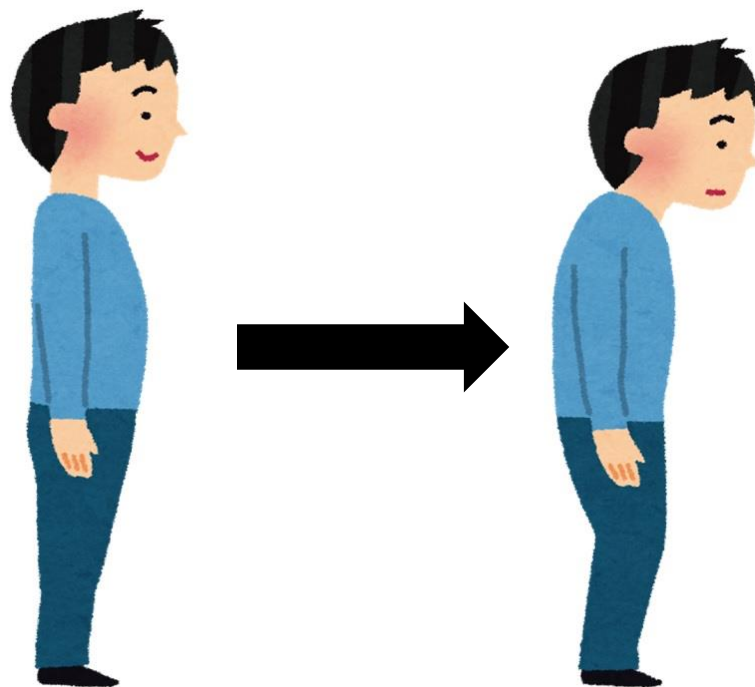
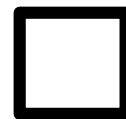
⑥物忘れが気になる



⑦めまい、ふらつき
がある



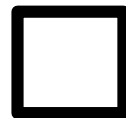
⑧背中が丸くなって
きた



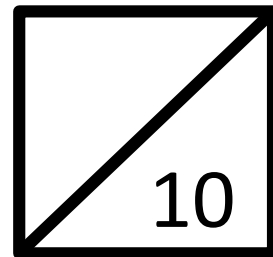
⑨廊下、居間、玄関
によけて通る物が置
いてある



⑩転ばないかと不安
になる



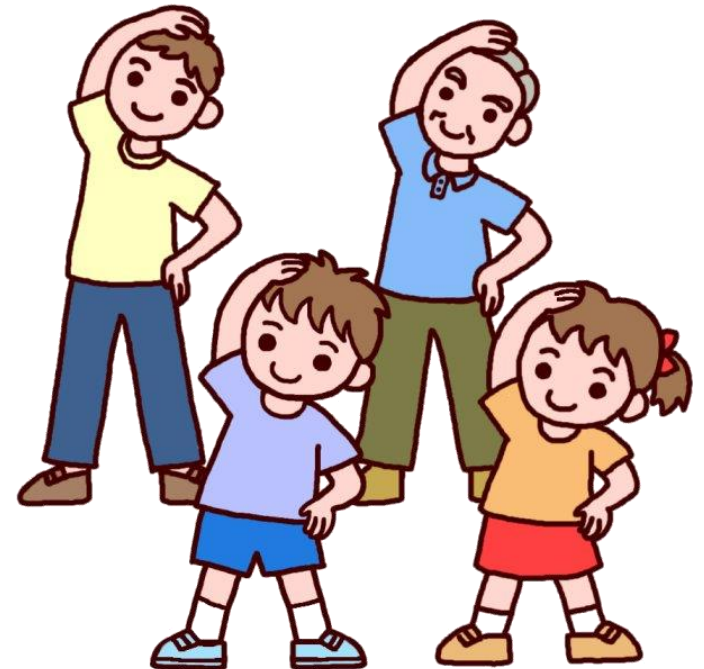
『はい』の数はいくつでしたか？ →



チェック～結果～

いくつ当てはまりましたか？

『はい』の項目が
10項目中5項目以上
当てはまる方は
転倒の危険性が高いです。
この後の体操をしっかり行っ
ていきましょう。



転倒予防体操 ～内的な要因に対して～



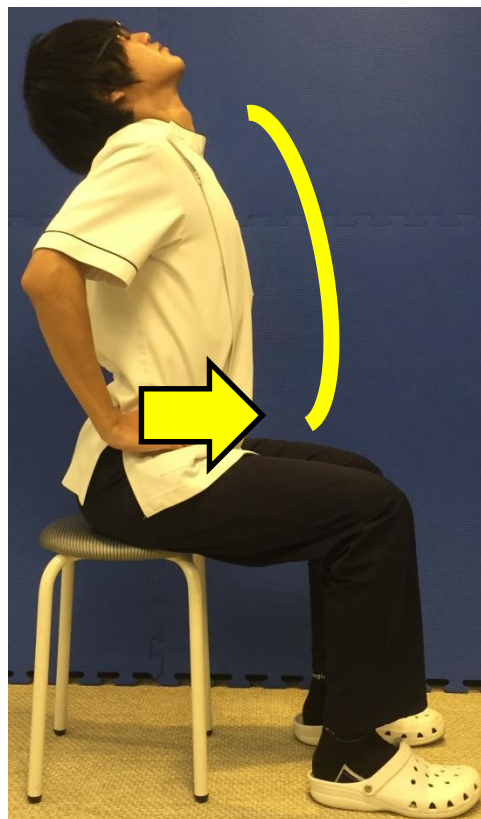
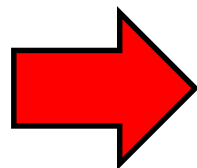
柔軟運動

①

応用編



椅子に浅く腰
掛け両手を腰
にそえる。



大きく息を吸いながら両
手で腰を前方に押し、首
を反らす。この際、肩甲
骨を引き寄せするように！

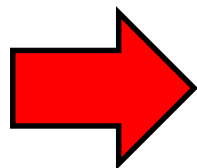


頭の後ろで両手を組
んで同様におこなう。
※胸は張れています
か？

柔軟運動 ②

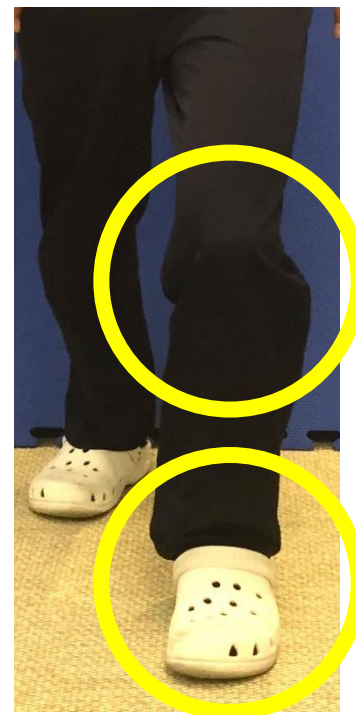


前後に脚を開いて立つ。



後ろ足の踵を離さないようにし、前足に体重をかけていく。

注意点



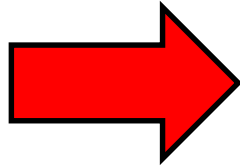
つま先と膝の向きはまっすぐに！

※転びそうな場合は何かにつかまること！

つまづき対策運動 ①

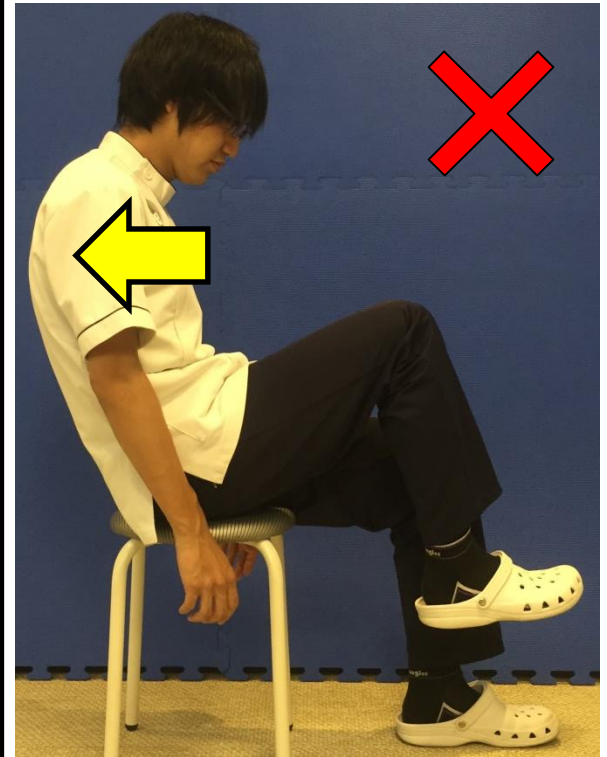


椅子に座った状態となる。



太ももを交互にまっすぐ持ち上げる。

注意点

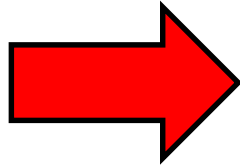


体は極力後ろに傾かないように！

つまづき対策運動 ②



椅子に座った状態となる。



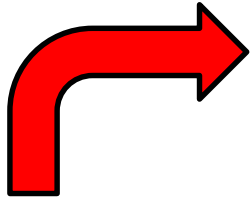
つま先を交互に挙げる。

応用編



スピードに変化をつけることはできますか？

バランス能力向上運動 ①



注意点



前を向いたまま左右に体を捻らないように動かす。



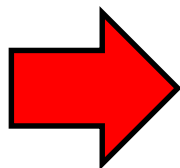
両腕を横に広げて椅子に座る。

両腕は傾きのないように、床と平行に！

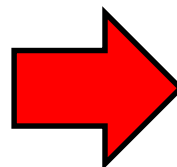
バランス能力向上運動 ②



両足を揃えて立つ。

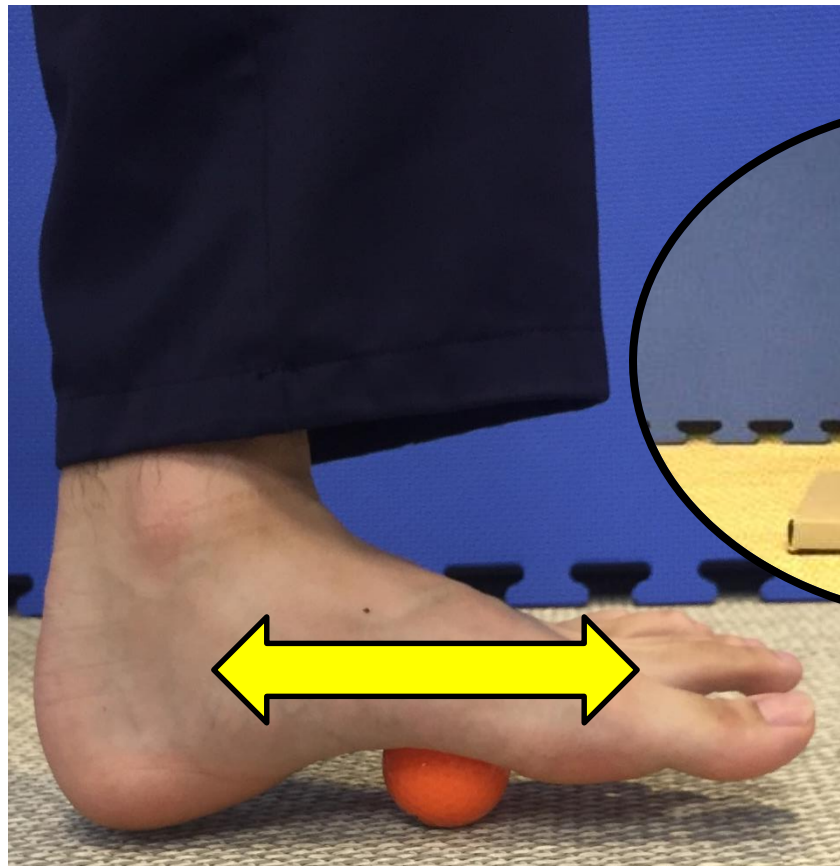


片側の太ももを上に持ち上げたら…

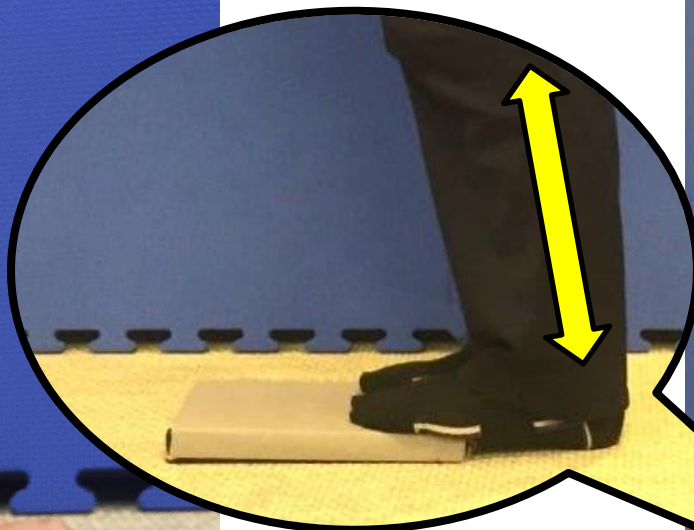


持ち上げた脚をすぐに横に広げて下ろす。

ホームエクササイズ ①



座った状態で足の裏に置いた
ゴルフボールを転がす。



ふくらはぎの張りを
感じましょう！

つま先に数cmの段差を
敷き、その上に立つ。

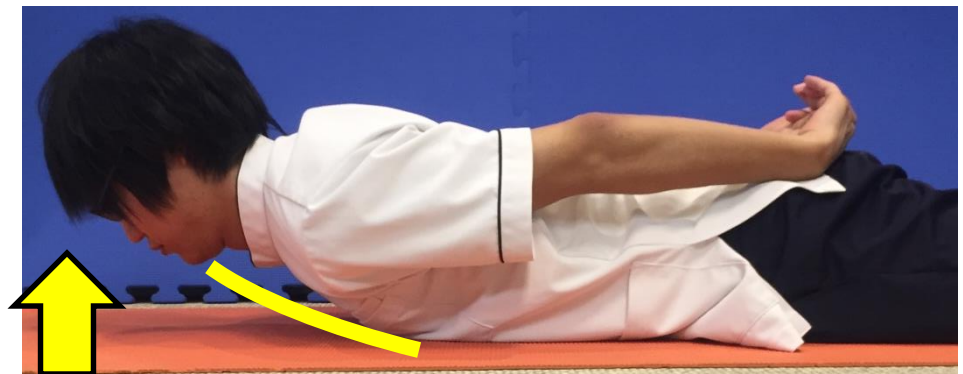
※倒れそうであれば何かにつかまる。

ホームエクササイズ ②



仰向けで両膝を立て、おしりを上げていく。

1日 10回×3セット



うつ伏せの状態から顎が離れる程度に上体を反らしていく。

1日 10回×1セット

日常生活について ～外的な要因に対して～



家の中で・・・

床につまづきそうな物はありませんか？



足元をきれいにして
つまづく物をなくしましょう！

段差はありませんか？



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・・・

転びそうな場所に手すりは設置してありますか？



いざという時に手すりがあると、転倒を防げます！

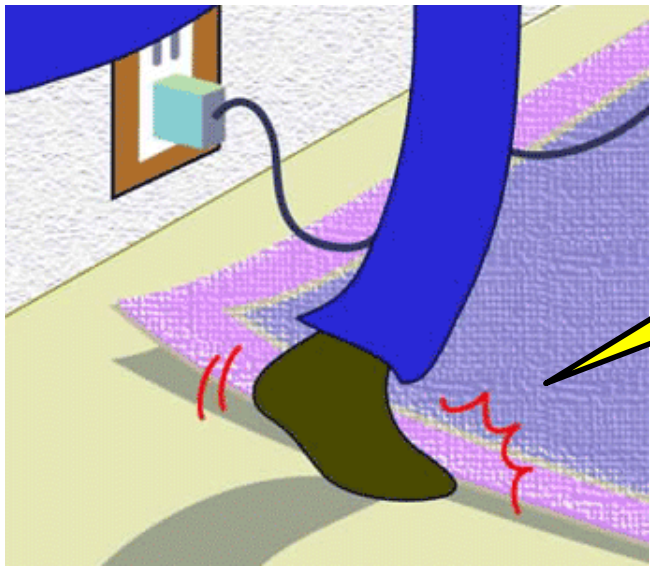
お風呂場にすのこを敷くのも1つの対処法です。



お風呂は家の中では特に滑りやすい場所です！

家の中で・・・

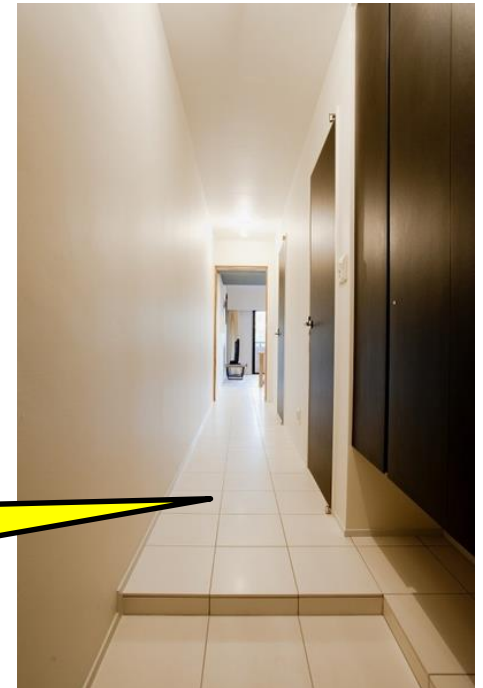
カーペットはありますか？



端には注意しましょう！

部屋や廊下は明るいですか？

明るくして足元を照らしましょう！



おわりに・・・

転倒は大きく2つ「**内的な要因**と**外的な要因**」があることをご理解できましたでしょうか？

今回の講演においては、日常の危険性や転倒のチェック、その後転倒を起こさない為に体操を実施しました。

家で体操を実施したり、家の中で転倒を起こしそうな箇所の確認をしていただけたらと思います。皆様のご健康をお祈りしております。