

菅間リハビリ流 転倒予防養生訓

社会医療法人 博愛会 菅間記念病院

リハビリテーション科
かんかんアカデミー
びんびんアカデミー
ほほえみ訪問看護ステーション



令和2年度 リハビリテーション研修会

ホームページアドレス

<http://www.hakuai.or.jp/kamma/gijyutubu/hihabirika/>

令和2年度リハビリテーション研修会 発表担当者より

転倒は負の印象が強いものです。「加齢」→「身体機能低下」→「転倒」→「転倒前より身体機能低下」→「要介護状態」という、負の連鎖がイメージされるからだと思います。

しかし、転倒は、悪いことばかりとは言い切れないと思います。転倒により、ご自身の能力や、環境を見直す機会となりますし、新たな人との出会い（医師、リハビリ職、介護士、ケアマネジャーなど）もあります。実際に、転倒を機にご自身の身体を学び直すことで、転倒前より生活の質が向上するケースも多々経験してきました。「七転び八起き」の精神、「転んでもただでは起きぬ」の精神で、新たな未来への道を開きましょう。

今回の冊子を、川柳とイラストを用いて作成したのも、そんな転倒の負のイメージを、負ととらえずに、新たな学びとして、親しみやすくとらえて頂きたという想いからでした。

私たちリハビリテーションの職種では、「ICF分類」という枠組みを使い、対象となる人を様々な角度から考える、という技術を学んできております。「転倒」の背後にある多彩な要因を、「ICF分類」という枠にあてはめ、リハビリテーション職種の視点での情報を提供いたします。

具体的には転倒を引き起こす病気などの「健康状態」、性別や年齢、性格などの「個人因子」、筋力やバランスなどの「身体機能」、転倒に関する「活動」や「参加」ということとなります。

さらに、「那須・為す 転倒予防実践編」として、転倒予防におすすめの運動も、掲載しました。

記憶に留まる川柳や、実践可能な運動を見つけて頂ければ幸いです。未来の転倒を予防し、さらに健康な那須塩原市・那須町地域を作っていきましょう。



ほほえみ訪問看護ステーション
理学療法士 野崎聡子（本文・イラスト）

通所リハビリテーション かんかんアカデミー
理学療法士 池田晃司（本文・トリミング）

— 本書の使い方 —

本書は『転倒予防』をテーマとした川柳集となっています。川柳は日常の中での風景やデータに基づく内容で、イラストや解説付きで構成されています。川柳やイラストで日常を想起しながら楽しみ、解説で知識を深めていただけたら幸いです。

また、以下に本書の使い方の一例をご紹介します。これらの使い方以外に、創意工夫して本書を活用していただけたら嬉しい限りです。

①川柳集として楽しむ。



②解説を読んで、転倒予防に関する知識を深める。



③壁などへ掲示して転倒予防喚起への標語とする。



④塗り絵として楽しむ。



⑤月や日にちを記載して、カレンダーを作成する。



⑥カルタとして楽しむ。



※③～⑥は川柳集をコピーもしくはホームページから PDF を印刷して使用してください。

— ICF とは？ —

ICF とは International Classification of Functioning, Disability and Health の略で、日本語では『国際生活機能分類』と言います。2001 年に世界保健機関（WHO）により、健康に関連する生活機能と障害についての分類として提唱されました。

ICF を構成する 5 つの要素、それぞれの項目を偏らず満遍なく捉え、各項目の相互作用を把握することで、対象者の生活機能の全体像を捉えることに大いに役立ちます。

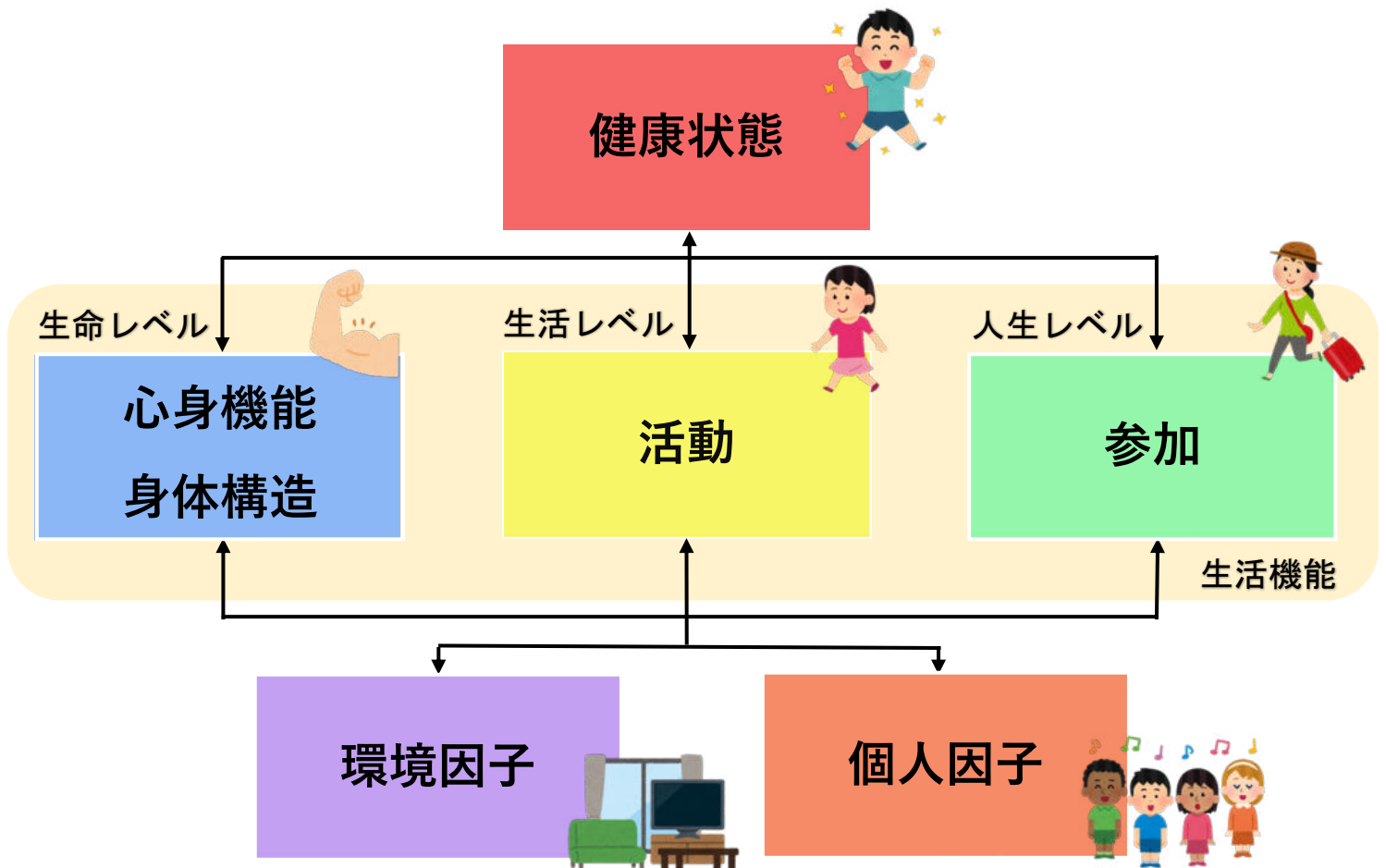
《ICF を構成する5つの要素》

【生活機能と障害】

- 心身機能・身体構造（生命レベル）
身体や心の動き、身体の部分など、生命の維持に直接つながるもの
- 活動（生活レベル）
日常生活行為や家事行為、余暇活動など、生活を送るうえで必要なすべての活動のこと
- 参加（人生レベル）
家庭、会社、地域社会への参加などにより、何かしらの社会的な役割を持つこと

【背景因子】

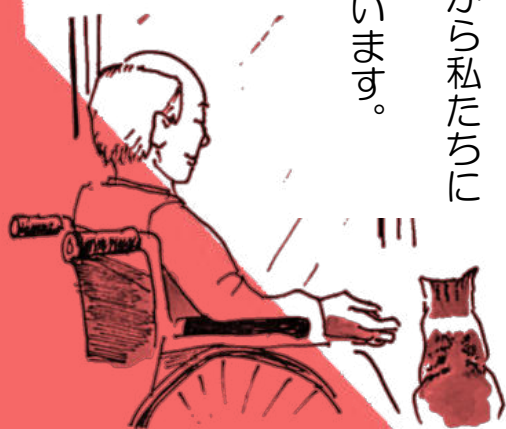
- 環境因子
福祉用具や建築などの「物的環境」、家族や友人などの「人的環境」、制度やサービスなどの「社会的環境」の3つの因子に分けられる
- 個人因子
年齢や性別、生活歴、価値観、ライフスタイルなど個人を形成するすべてのもの



健康状態

『健康状態』とは、病気や身体の変調、怪我、妊娠、高齢、ストレスなど様々なものを含む広い概念となっています。

病気のとぎの状態だけではなく、普段から私たちに
関係するような心身の状態まで含まれています。



「骨卒中」

その背景に

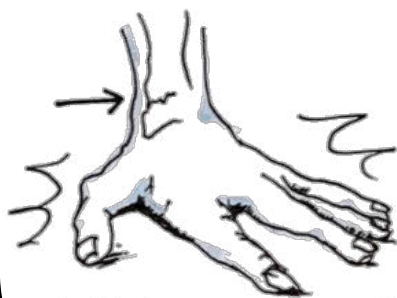
骨粗鬆症

こつそしゅうしゅう

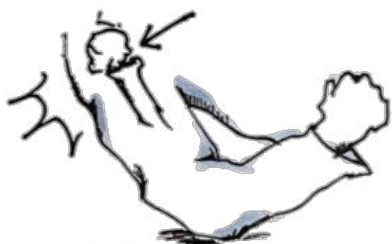
大腿骨近位部骨折
(太もものつけね)



椎体圧迫骨折



橈骨遠位端骨折(手首)



上腕骨近位端骨折(肩)

骨粗鬆症は、骨折するまで気づかないことも多いため、「沈黙の疾患」と呼ばれています。高齢者に発生の多い、骨粗鬆症による、軽微な転倒からの骨折は、その後の生活機能低下をもたらすことから「骨卒中」ともたとえられます。

老化現象ではなく、治療が必要なこともあります。検診などで骨粗鬆症を指摘されたら、医療機関へ相談することが大切です。

ビタミンD

日光浴と お食事

ガラス越しでは、日光浴効果が弱くなります。
天気の良い日は換気のためにも窓をあけ直接日光を浴びましょう。
認知症予防効果も期待できます。



水分の補給も忘れずに

ビタミンDの
多い食品



しらす



しめじ



卵黄



サケ

ビタミンDは骨代謝に関わる栄養素です。食事からも摂れますが、日光浴によっても生成されます。晴天時に顔と両手を日光にあてた場合、夏では5〜10分、冬では、30〜40分程度が適当とされます。夏は木陰などで、冬は縁側などで。

健康維持のための新たな生活習慣を取り入れてはいかがでしょうか。

転ばずも

知らぬあいだに

骨折れる

背を屈めすぎる、ひねる



しりもち



重い物を持ち上げる



つぶれた椎体
(背骨)

若い頃より2.5cm以上
身長が縮んでいると
椎体骨折している
可能性あり。

くしゃみ



脊椎圧迫骨折は、転んでしりもちをついたりしなくても、物を持ち上げたり、くしゃみをするなどといった、ちょっとしたきっかけで椎体（背骨）がつぶれてしまう、高齢者に多い骨折のひとつです。

その背景には、骨粗鬆症がある場合も多く、医師の判断のもと、医学的な治療が必要となります。

パーキンソン

脚より気持ち先走る

先走る



どのような運動や歩行練習、環境設定が良いのかは人それぞれ異なります。主治医の指示のもと、リハビリテーション施設や通所リハビリテーション、訪問リハビリテーションなどで相談できます。

パーキンソン病は、神経難病のひとつであり、歩行にも影響が出やすい病気です。足がすくんだり、前めりになりやすくなることもあります。筋肉もこわばりやすくなります。転倒のリスクが高くなります。

医師の投薬による、症状の調整が重要です。また、どのような場面で困ることがあるか、生活環境面の把握も、運動とともに大切な視点です。

認知症

転倒リスク 2倍以上



認知症を患っている高齢者の転倒リスクは、一般高齢者と比べ2倍以上と報告されています。特に認知症の方で「入浴」や「着替え」が苦手な方は、転倒しやすいとの研究があります。これらの行動には、二重課題や物の操作が複雑に絡んでいるためです。援助する場合は、せかさずにお願ひします。

安全に行動できることが大切です。

服薬は

5種類以上で 要注意



複数の医療機関を受診している場合、お薬の自己管理が難しくなることがあります。

おくすり手帳は必ず窓口に
出しましょう。
(残薬も、たくさんあれば相談を。)

転びやすい状態は、加齢や運動不足だけではなく、様々な病気によっても引き起こされます。その病気のために服用している薬の作用や副作用で転倒のリスクを高めることもあります。

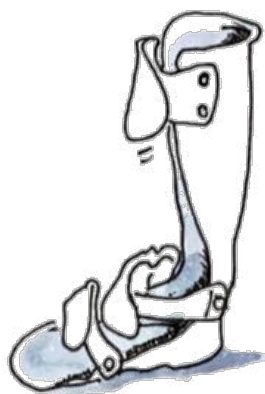
服用している薬の種類が多くなるほど、転倒リスクが高まることわかっていきます。

脳卒中

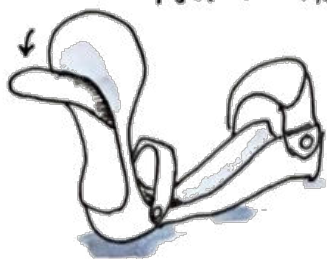
装具見直し

いい歩き

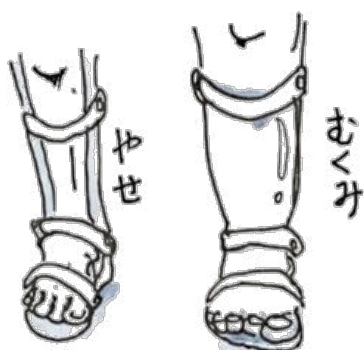
ベルトの
つきが悪い



すべり止めや
内張りの劣化



サイズが
合わなくなった。



当たって
痛いところがある



その他、装具に不具合があるときは、
医師、義肢装具士、理学療法士に
相談しましょう！

脳卒中後遺症による運動麻痺が

ある方で、下肢装具を使用している

方もいらつしやると思います。装具

は経年劣化により、図のような不具

合が生じることがあります。また身

体の変化により合わなくなることに

もあります。

装具の調整をすることで、歩容が

良くなり、体力向上、ひいては転倒

予防につながります。

立ち上がり

めまいも転ぶ

要因に



一度に食べすぎると、消化管に血液が集まり、脳の血流が少なくなってしまうことでめまい、気分不快を引き起こすことがあります。

立ち上がった時にめまいが起こることはありませんか？

めまいは脳や耳、心臓の病気の兆候であつたり、加齢に伴う平衡感覚や血圧の調節機能低下、薬の副作用など様々な原因で生じます。めまいも転倒する要因のひとつですので、症状のある方はかかりつけの医師に相談しましょう。

心身機能 身体構造

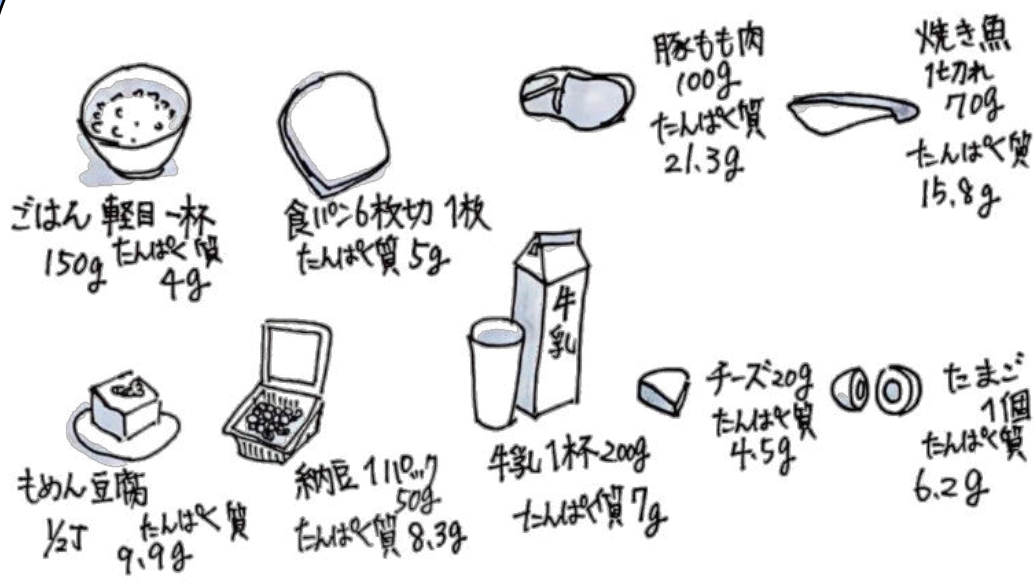
『心身機能・身体構造』とは、生命の維持に直接つながるもので、身体・精神の機能や構造のことです。

心身機能は、手足の動き、視覚・聴覚、精神の状態などを指し、身体構造は、手足の関節構造、靭帯、内臓、皮膚などの身体の部位の状態などを指します。



たんぱく質

三食摂って筋作る



1日あたり摂取量の目標
 男性 60g 女性 50g
 (厚生労働省)

それぞれの食材を、
 バランス良く取り入れると
 たんぱく質自体のバランス
 (アミノ酸バランス) も良くなり、
 身体づくりの質が上がります。

筋肉の材料は、栄養(食事)によ
 るたんぱく質の摂取です。

実際に、運動単独のプログラムよ
 りも、運動と栄養を併用したプログ
 ラムの方が、より筋機能が向上する
 ということが、示されています。

このように、食事は運動と並んで
 丈夫な身体づくりの主軸に挙げら
 れるのです。また、朝・昼・夕のた
 んぱく質量のバランスを均一にす
 ることも筋量の維持に大切です。

握力も

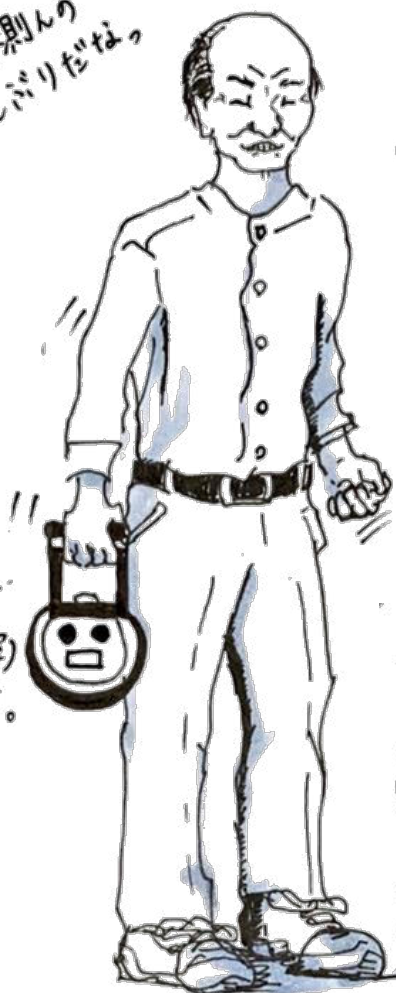
歩きに関する

サインかな

	男性	女性
65~69歳	39.98kg	25.20kg
70~74歳	37.36kg	23.82kg
75~79歳	35.07kg	22.49kg

中高齢者の平均握力

握力、測んの
尺はバリのだねっ

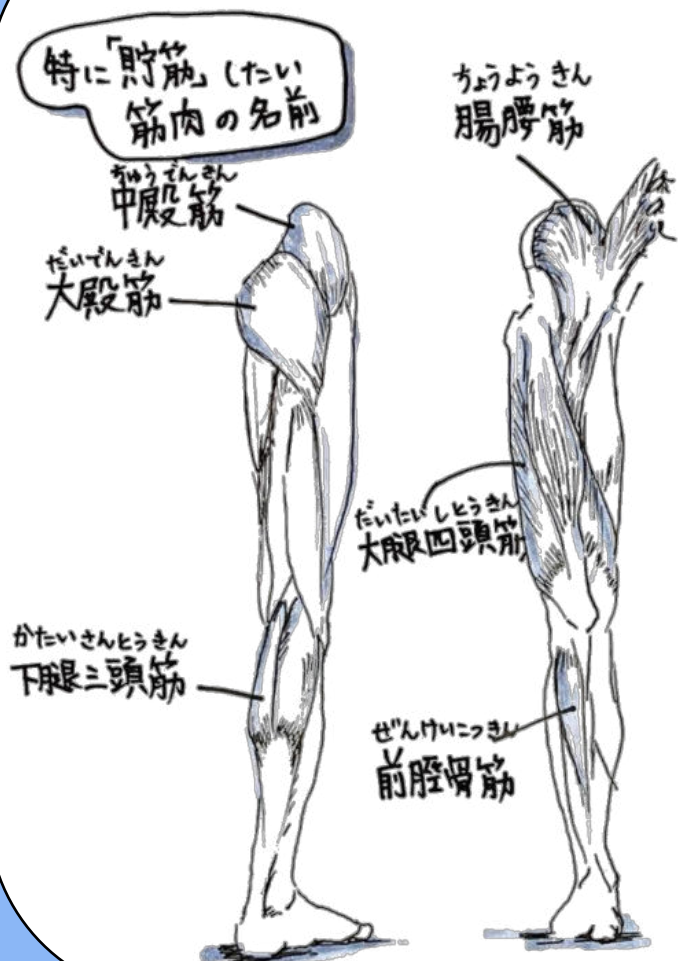


握力計は
体育施設 健康センター
病院 (リハビリテーション室)
などに置いてあります。

高齢者において、握力は、脚の筋力を直接測定するものではありませんが、脚の筋力を反映する指標のひとつとされています。握力だけで歩行能力を判断するのは難しいですが、転倒リスクを考えるためのひとつの指標となり得ます。

握力が弱っている方がいたら、多面的に（栄養、運動、生活）みて、転倒に注意しましょう。

「貯筋」して 踏ん張る力 蓄えて



筋肉量のピークは20歳代。
それ以降は徐々に低下していきます。
特に下肢の筋肉量は上肢よりも
減少率が大きいことがわかっています。

安静臥床による筋力低下は、
1日あたり約2%といわれ、
高齢者では1日寝たきりで週ごと
元に戻るのに1週間かかるとされています。

脚には、全身のうちの約40%筋
肉があります。脚の筋力低下は歩行
能力の低下に直結するため、脚を中
心とした筋力トレーニングは、転倒
予防に効果的です。

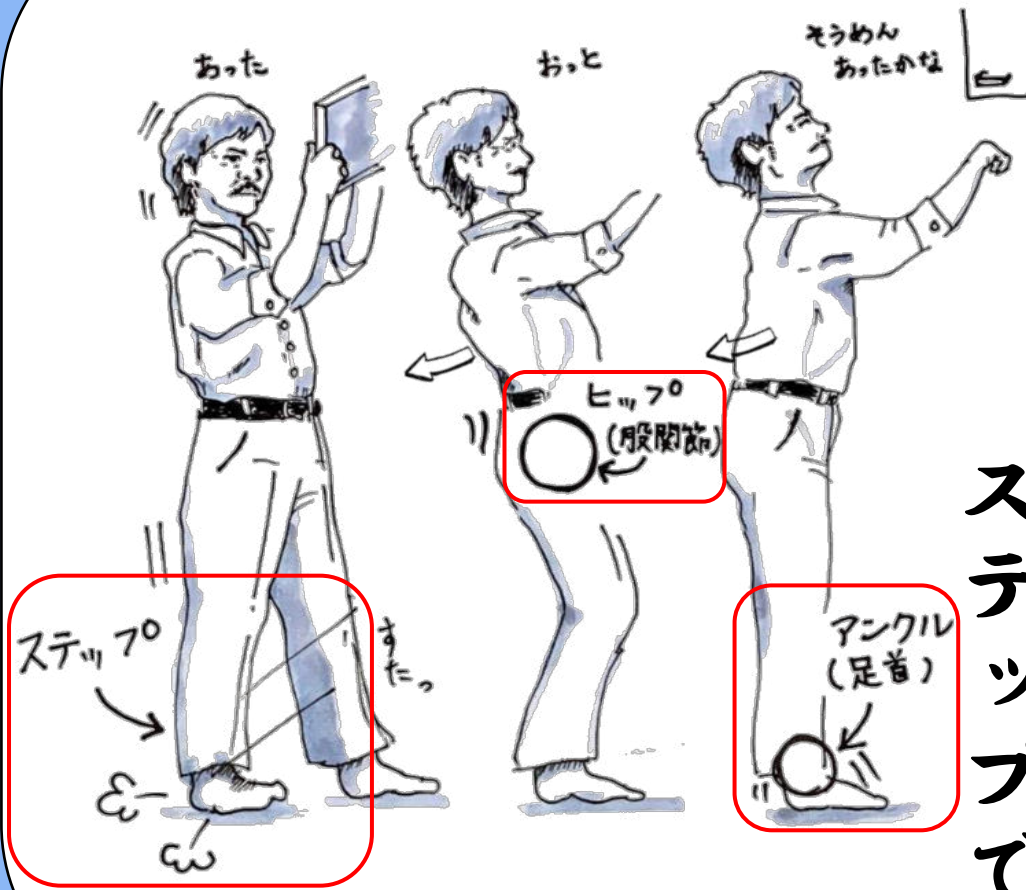
やむをえず、安静を余儀なくされ
ても、「貯筋」をしておくことで、
急激な筋力・体力低下を抑え、生活
機能を保つことにもつながります。

(運動は那須・為す 転倒予防実践
編をご参照ください)

姿勢保持

アングル、ヒップ、

ステップで



身体のバランスが大きく崩れる力がはたらくと、まず足首（アングル）の動きで支え、次に股関節（ヒップ）と腰部の動きで支え、上半身のバランスを保とうとし、さらにはとつさの一步（ステップ）で身体を立て直すという転倒予防の反応があります。

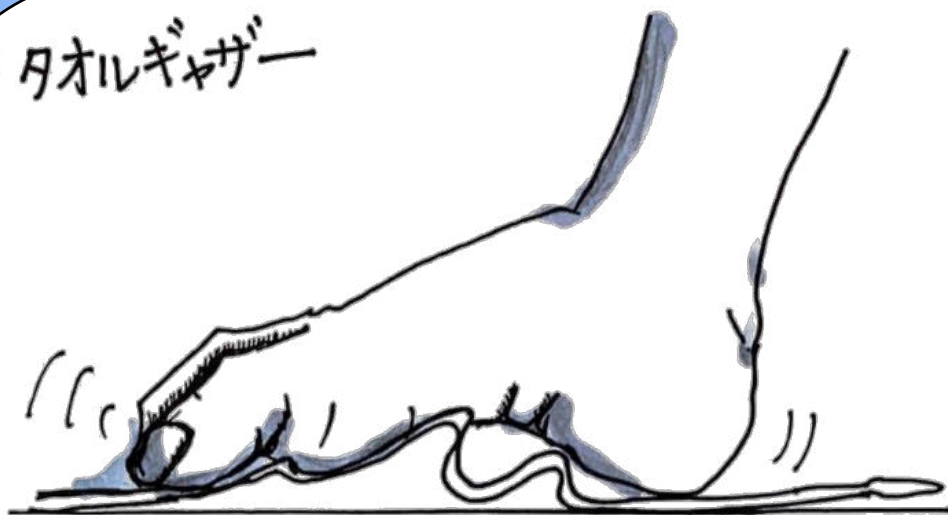
膝や股関節などの変形や円背などで身体の形態変化がある場合、この反応が出にくくなることがあります。

足裏の

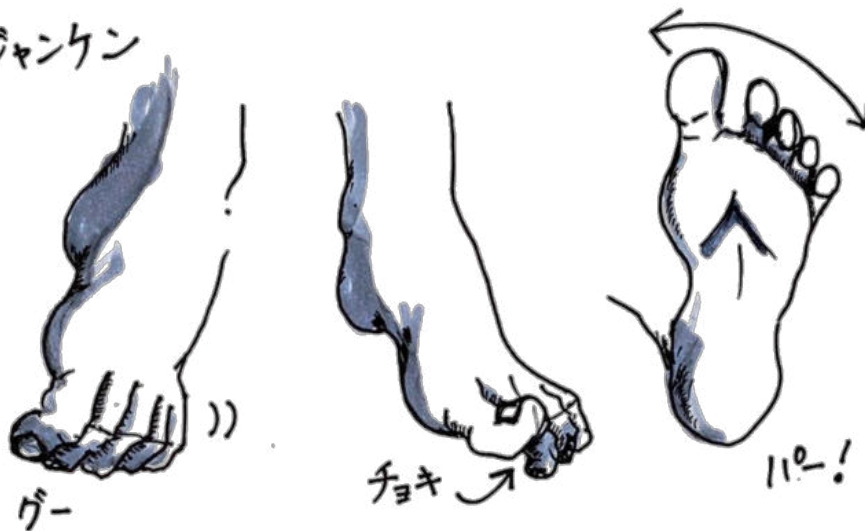
感性磨いて

健足に

• タオルギャザー



• 足趾ジャンケン



足の裏は、常に地面の材質、傾斜、凸凹の変化を感知しています。その上で足の動きや運び方、全体の姿勢は刻一刻と調整されています。

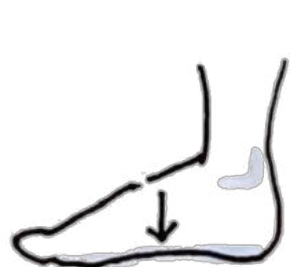
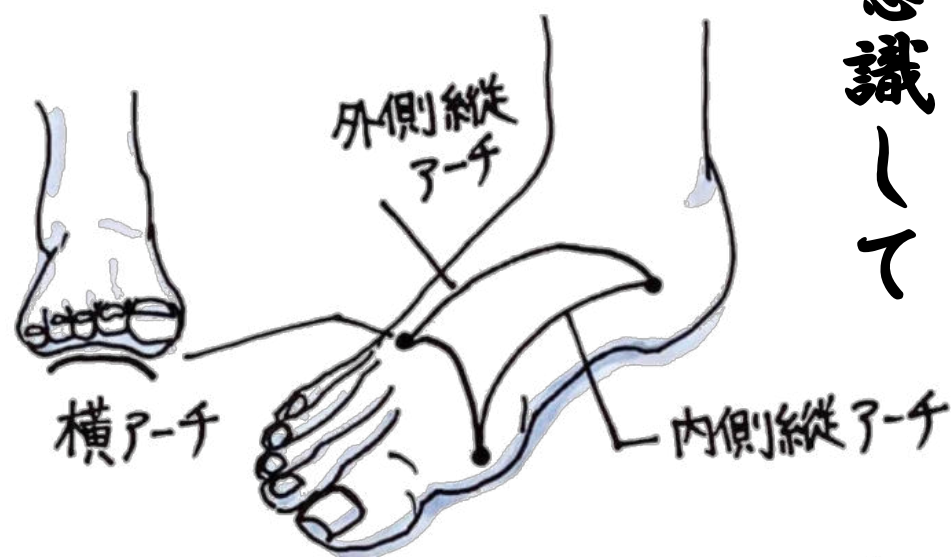
足の裏、足趾を力強く使うことで足全体の働きを活発にしましょう。

(運動は那須・為す 転倒予防実践 編52ページをご参照ください)

たてとよこ

二つのアーチを

意識して



扁平足



外反母趾



たこ・うおのめ

足部には、縦と横の二つのアーチ構造があり、地面からの衝撃を吸収し、膝や腰部への負担を軽減する役割があります。

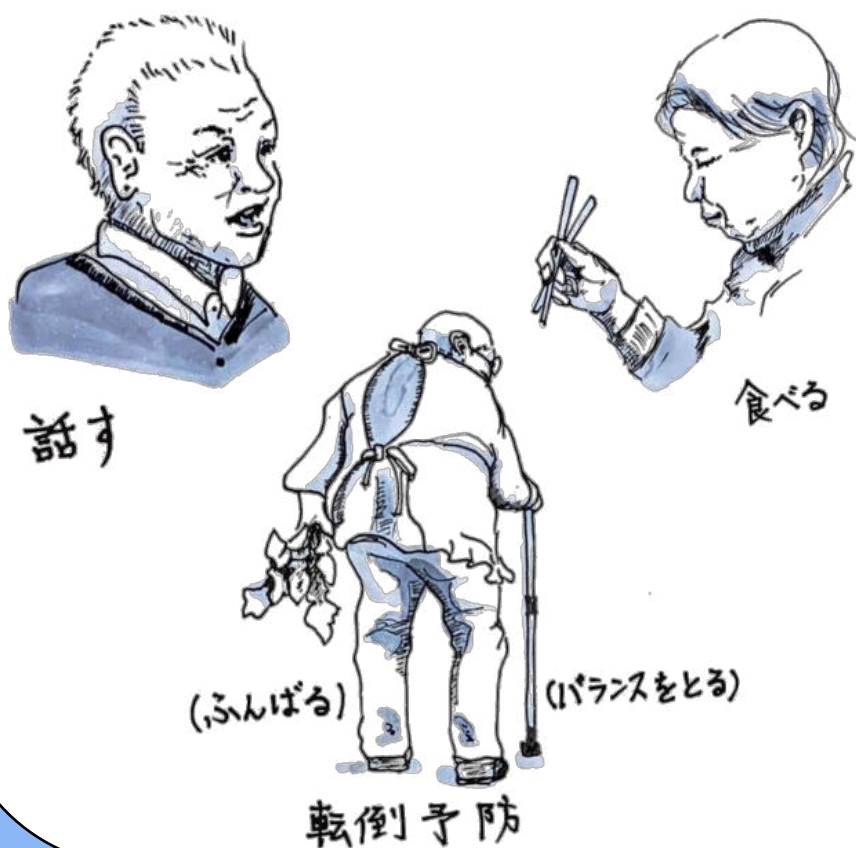
足部の筋肉や靭帯が保たれていれば、アーチも保たれ、足全体の働きも強くなります。逆に筋肉や靭帯が弱くなると、アーチも機能を失い、扁平足へんぺいそくや外反母趾がいはんぼしを引き起こすこともあります。

(運動是那須・為す 転倒予防実践編の52ページをご参照ください)

口の機能

「食べる」 「話す」
「転倒予防」

健口（健康な口腔）を
心がけましょう！



口腔の機能は「食べる」「話す」の他に「転倒」にも関係しています。

口腔の筋力が保たれていたり、歯がある、立ち上がりやすくなったり、歩行時に、脚の力が入りやすくなったり、バランスをとることができます。

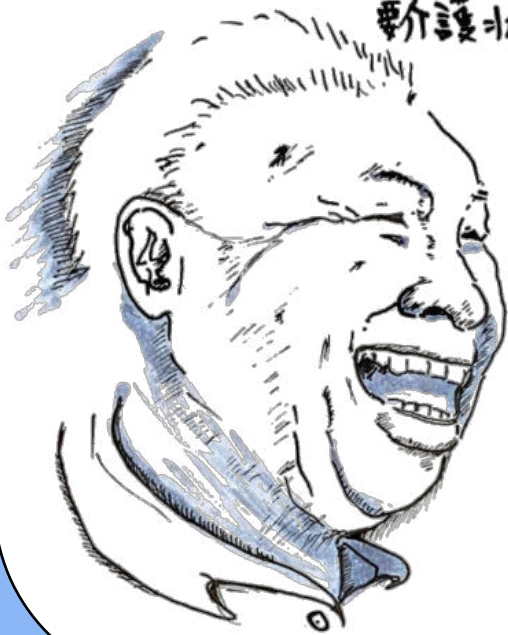
口腔運動や、習慣的な口腔ケアで、健口（健康な口腔）と転倒しにくい健康な生活を目指しましょう。

歯の数と

骨折リスクに 関係が

ハチニイニイ
「8020運動」という

運動があります。「80歳になっても20本以上の歯を保とう」というものです。20本以上の歯があれば、食生活はほぼ満足に、また認知症や、要介護状態になるリスクも減ります。



しかし、個人では必ずしも歯の数にこだわる必要はなく、自分の歯を失っても入れ歯等で口腔機能を回復できている方は、認知症になりにくく、転倒も少ないという疫学結果がわかってきています。

年齢とともに歯が少なくなり、義歯を使用している方も増えてきます。

高齢者では歯の数が少ない方が、転倒や骨折のリスクが高くなるという報告があります。

口腔ケアをして、お口の健康を維持することが、転倒を予防する一助になってきます。定期的な歯科受診も大切です。

転倒し 身より心に 傷がつき

「転倒後症候群」

みんなに
めいわくかける
から……



ごはんも何だか
食べたくないし…

おさんほ…



脱去!

置き型の手すりで、
一緒に練習してみましょう!



ここで
転んだのよ



いつも、
届けて
くれて、
ありがとう

配食サービス



体調、
いかがですか?

転倒して、幸い外傷がなかったとしても、転倒への恐怖心や不安感から、以前のように活動できなくなる
ことがあります。これは「転倒後症
候群」ともいわれます。

不安のある場所の環境整備や、栄
養・運動が大切です。また外出の支
援などを検討しましょう。ご本人や
ご家族の不安を、少しずつ解消し、
自信を取り戻せると良いですね。

認知機能

活性化させる コグニサイズ



「コグニサイズ」とは、計算やしりとりなどの「認知課題」と「運動」を組み合わせた造語です。頭と身体を同時に使うエクササイズ（二重課題）で転倒の軽減効果が期待されています。

ただし、エクササイズとしてはお勧めできませんが、「ながら歩き」は転倒・事故につながりやすいため、普段の生活では、一つの行動に集中する関わりが良いとされます。

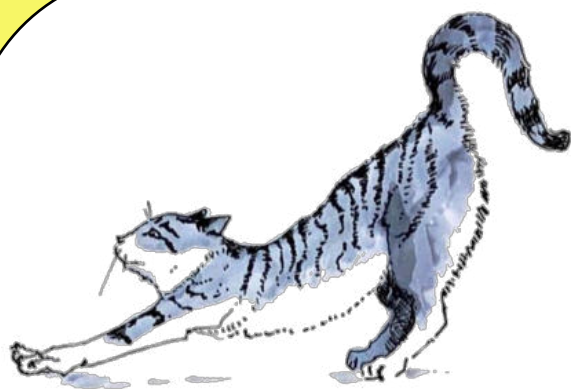
活動

『活動』とは、生活行為、すなわち生活上の目的をもち、一連の動作からなる、具体的な行為のことです。あらゆる生活行為を含むものであり、歩行などの日常生活動作だけでなく、調理・掃除などの家事行為、職業上の行為、余暇活動(趣味やスポーツなど)に必要な行為、社会生活上必要な行為などを含みます。



動き出し

猫にならって
予備体操



反動はつけずに。
ゆっくりとおこなひましょう。

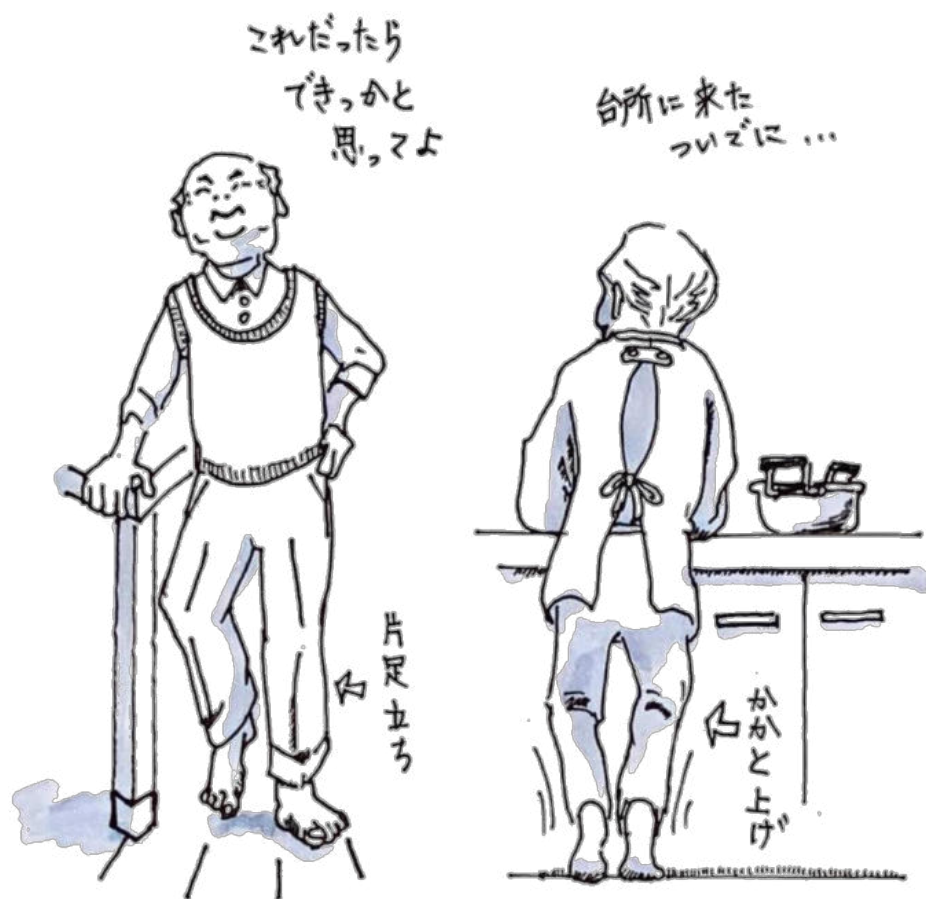


長時間、同じ姿勢で過ごすと、血液やリンパの循環が滞り、次の行動に移りにくくなります。

そんなときは、猫のように予備体操をしてみてはいかがでしょうか。

反動をつけずに、ゆっくりと上半身（腕と胸部）を伸ばし、次に腰部を伸ばします。立ち上がった後はアキレス腱を伸ばしましょう。すつきりとして、脚の運びも、違ってくるのではないでしようか。

無理のない 運動だから 続くのです



転倒予防活動の中心は、転ばない身体を作ることです。

特に下肢には体全体の3/4の量の筋があります。転倒予防に効果的な下肢の運動を継続的に行うことが大切です。同時に、バランスを保つ練習も大切です。

「那須・為す 転倒予防実践編」では、日常において継続しやすい運動を紹介しています。

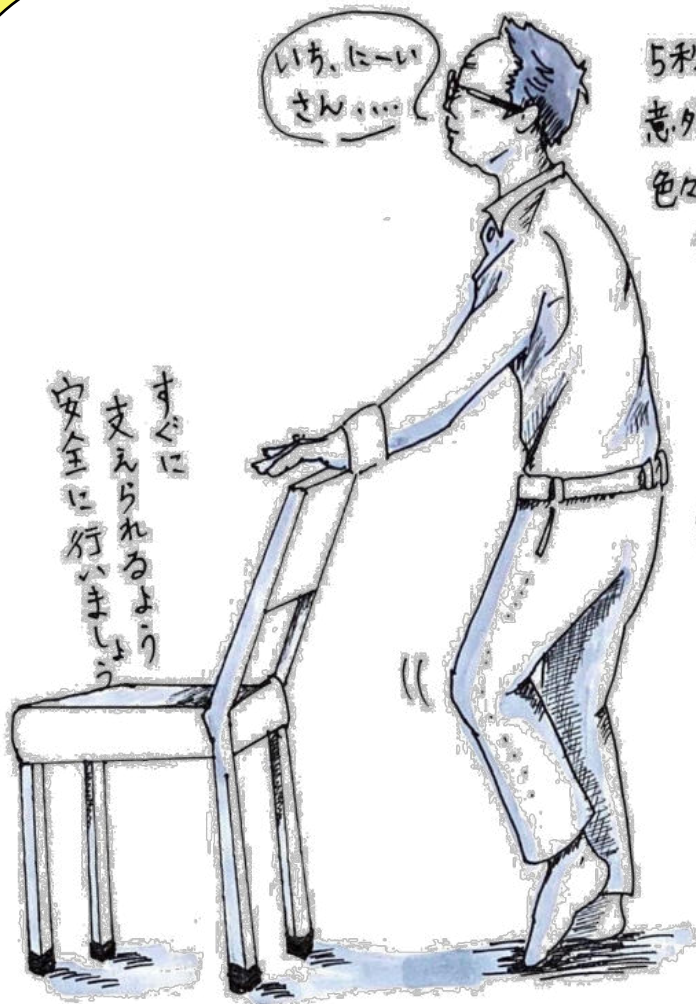
バランスは

片脚5秒でできますか

5秒ね...
意外とふらつきますね...
色々な筋肉、
使うんだね。

いち、にーい
さん、...

すぐに
支えられるよう
安全に行いましょう



バランス能力が低下すると、転倒しやすくなります。身体が静止した状態で行う静的バランスの評価の代表が「片脚立ち」です。周囲に掴まれるものがある、安全性を十分に確保した状態で片脚を10センチほど浮かせた状態の時間を計測します。

5秒以上の片脚立ちが難しい方は、外傷を伴う転倒をする可能性が高いと報告されています。

(運動は那須・為す 転倒予防実践編 53ページをご参照ください)

活動

杖をつく

そのスタイルにも

一考を

サイズには、
直径14、16、18の3種類が
あります。
先ゴムの内径

先ゴムが
無ければ杖の
一番下の外径

杖の高さ

肘は軽く
曲がる程度

大転子(脚の付けねの
出っ張ったところ)を目安に、
杖の高さを調整しましょう。



溝が減っている



亀裂がある

先ゴムの交換時期です。

持ち方

ここでは体重が支柱に
真直ぐかかりません。

OK!

前後が逆



円背の人は、
大転子を目安に、
使いやすいと
感じる高さに。

度ご確認を。

いる例も時折見受けられます。今一

あったりなど、誤った使い方をして

していたり、長さの調節が不自然で

安です。その他、持ち手を前後逆に

片減りや亀裂が見られたら交換の目

まず、杖先のゴムは消耗品です。

しよう。

すね。定期的に杖のチェックをしま

利用されている方もいらつしやいま

安定性と機動性を考え、T字杖を

活動

つまづくは

座布団、敷物、平地でも

注意がそれるとなお危険



足元の状況に加えて、高齢者は「注意がそれやすい」という特徴があります。

日常の何気ない動作の中で脳の処理能力を確認してみましよう。

「話しかけると立ち止まることが多くなった」と感じたら、注意が必要です。

（運動は那須・為す 転倒予防実践編の54ページをご参照ください）

滑るのです

最後の一段、マンホール、
雨のしずくや、家事の水



足を滑らせて、転倒に至ることがあります。匂に挙げた状況は、日常に潜んでいます。

最後の一段は「気を抜かず意識する」、マンホールは「避ける」「意識する」、雨のしずく、家事などの水滴は「なるべく早く拭き取る。拭き取れなければ十分に意識し、避ける」などの対応が大切です。

「転ぶかも」

思い詰めると 閉じこもる

周囲のサポート 良き支え



転倒に対する恐怖心から、身体機能には問題がなくても、あまり出歩かず、活動を制限してしまうことがあります。日常生活の活動量が減少し、転倒しやすくなり、閉じこもりになることもあります。

家庭内や地域での役割を見出し、一緒に外出や活動を行ったりするなど周りからのサポートが重要です。

参加

『参加』とは、家庭や社会に関与し、そこで役割を果たすことです。

社会参加だけではなく、家庭内での役割や職場での役割。あるいは趣味にしても、趣味の会に参加する、スポーツに参加する、地域組織のなかで役割を果たす、文化的・政治的・宗教的などの集まりに参加する、などの広い範囲のものが含まれます。



また行きたい

その想いこそ

活
力
に



心が動けば”
足も動く!



転倒や入院などをきっかけに、身体機能が低下し、今までできていたことができなくなってしまうと、活力が低下してしまうことがあります。

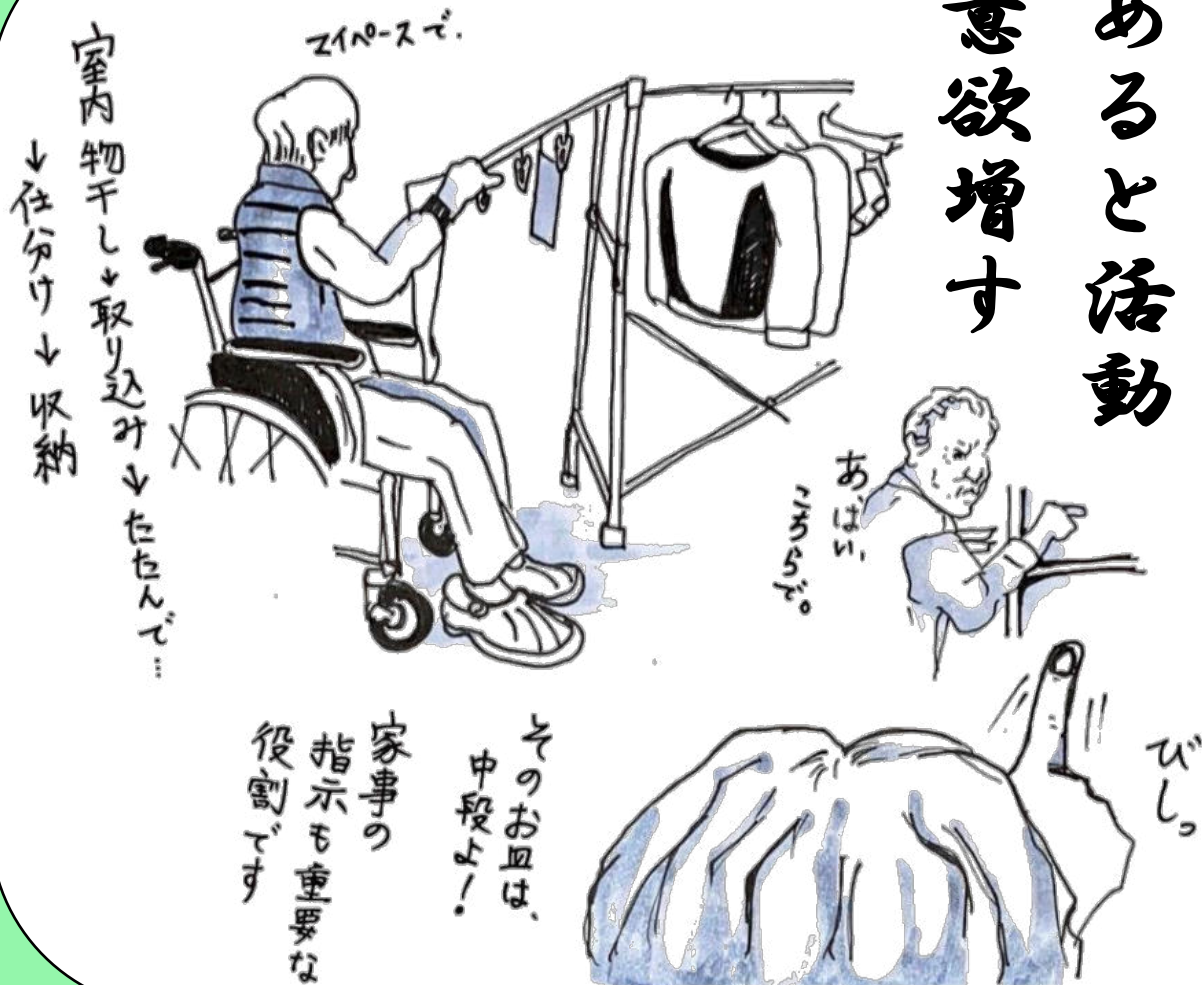
その中でも「またやりたい」「また行きたい」そんな想いを引き出し、活動や参加を促すことは、その方にとって大きな活力となります。

その方の想いに寄り添って関わりたいですね。

役割が

あると活動

意欲増す



高齢者は、加齢に伴う変化や病気によつて身体機能が低下し、これまで行えていたことができなくなる
ことがあります。

座つて行えることや、家事など、
全ての行程ではなく一部を担つて
もらうなど、小さなことでも役割を
見出すことで、生活・活動意欲が増
し、転倒・寝たきり予防につながり
ます。

杖持って

自信を持って

外出し

外は…
良い…



杖には見えはない。
← キャリーバッグタイプの
歩行補助具も
あります。

歩行が不安定になり、外出を控え
ている方はいませんか？

適切に歩行補助具を使用するこ
とでバランス良く、きれいに、長く
歩け、転倒を予防することもできま
す。また、外出が増えることで、自
ずと体力向上につながります。

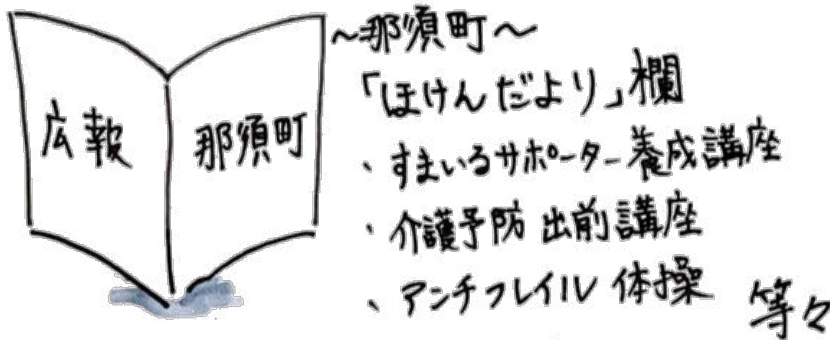
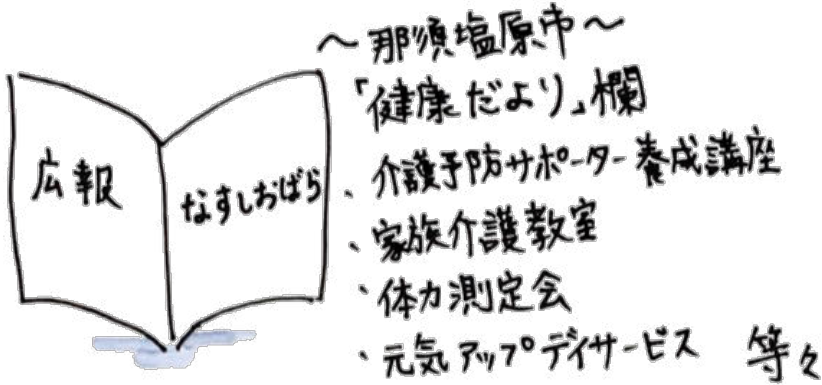
自信を持って外出し、地域社会へ
参加しましょう。

参加

通いの場

外出増えて ケガ知らず

利用方法は、各自治体の広報等で
知ることが出来ます。



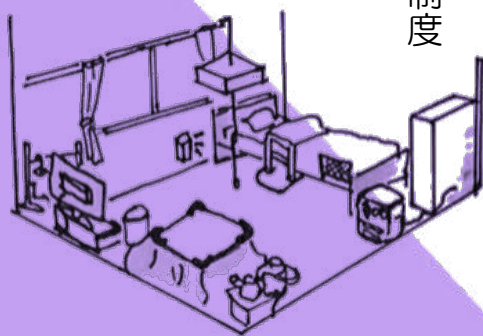
全国的に高齢者の「通いの場」づくりが介護予防の取り組みとして行われています。社会・地域へ参加する機会があることで、活動量が向上し、身体・精神への良い循環をもたらします。

那須町・那須塩原市でもその活動は広まり、その効果も示されています。

環境因子

『環境因子』とは、その人を取り巻く環境すべてのことだ。

具体的には、建物や道路、交通機関、自然環境などの「物的環境」。家族や友人、同僚などの周囲の人間との関わりなどの「人的環境」。医療や福祉をはじめとしたあらゆる法律や制度、サービスなどの「社会制度的環境」があります。



慣れている

家の中ほど転んでる

住宅等居住場所における高齢者の「ころぶ」事故の発生場所上位5位
(平成29年中)東京消防庁HPより

	1位	2位	3位	4位	5位
事故発生場所	居室・寝室	玄関・勝手口	廊下・縁側	トイレ・洗面所	台所・調理場・ダイニング
救急搬送人員	21,532人	2,875人	2,289人	908人	783人

また家の中で
転んじってよ、やんなった。

あー、だいいけ？
ええ、えんがみたな。
氣いつけたな。

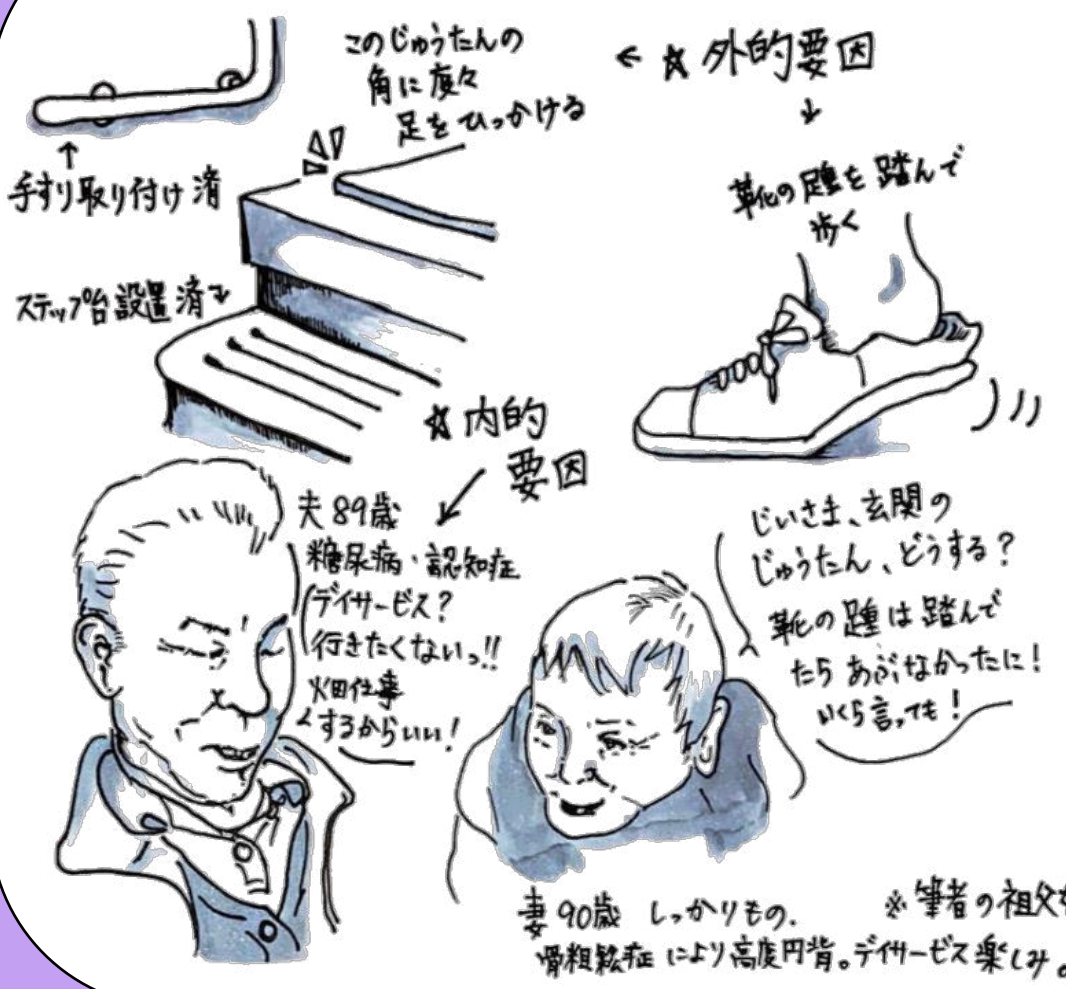


85歳以上の高齢者は1年以内に5人に1人が自宅内で転倒していることが内閣府の調査で示されています。理由として、1番多くの時間を過ごしているから、ということもありますが、対策ができる可能性もあります。

つまづいた、転びそうになったことのある場所を再確認し、ご家族やケアマネジャーに相談してみましよう。

記録（記憶）して

未来の転倒 予防する



転倒した場所や状況を、記録・記憶して考察することは重要です。

高齢者において、転倒の原因は複数あることが多く、再転倒の予防には内的・外的要因を分析する事が重要です。また、「何をしようとして転倒したか」と状況の振り返りをする事で、対策が生まれ

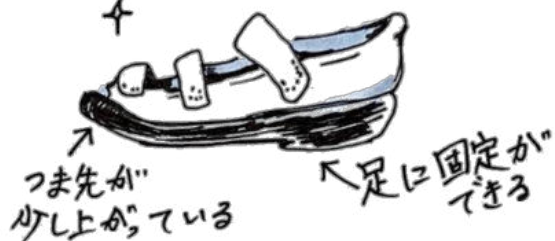
つつかけき 履いて歩いて 引っ掛けて

つつかけ



足先に「つつかけ」るデザイン。
このため足と一体化はしません。
正しく蹴ることができません。

↑理想↑



つっかけのように
早く履けませんか、
安全第一です。

すり足、小股歩き
となり、つまずき
やすく、とっさの
一歩が
出にくい。



つつかけ（スリッパも含む）は踵
を入れる必要がなく、ちよつと出掛
ける時には履きやすく便利です。
しかし、靴に比べると脱げやすく、
前足部に力が入りにくく、また地面
を擦るような歩きになります。「庭先
だから」「近所に行くだけだから」そ
んな油断もあり、転倒しやすくなり
ます。
自分の身体に合った履物を選択し
て出掛けましょう。

靴選び

人生変える 選択に



靴は大地と身体との接点でもあ

り、足の働きに大きく影響します。

① 爪先に足趾を動かす余裕がある

② 踵をしっかりと支えている

③ 足趾の付け根で反り返り足裏の筋

肉を疲れさせない

④ 靴底に適度な硬さと弾力がある

⑤ 足のアーチが下がっている場合、

中敷きを使い、アーチを支える

これら5つの視点で、ご自身に合

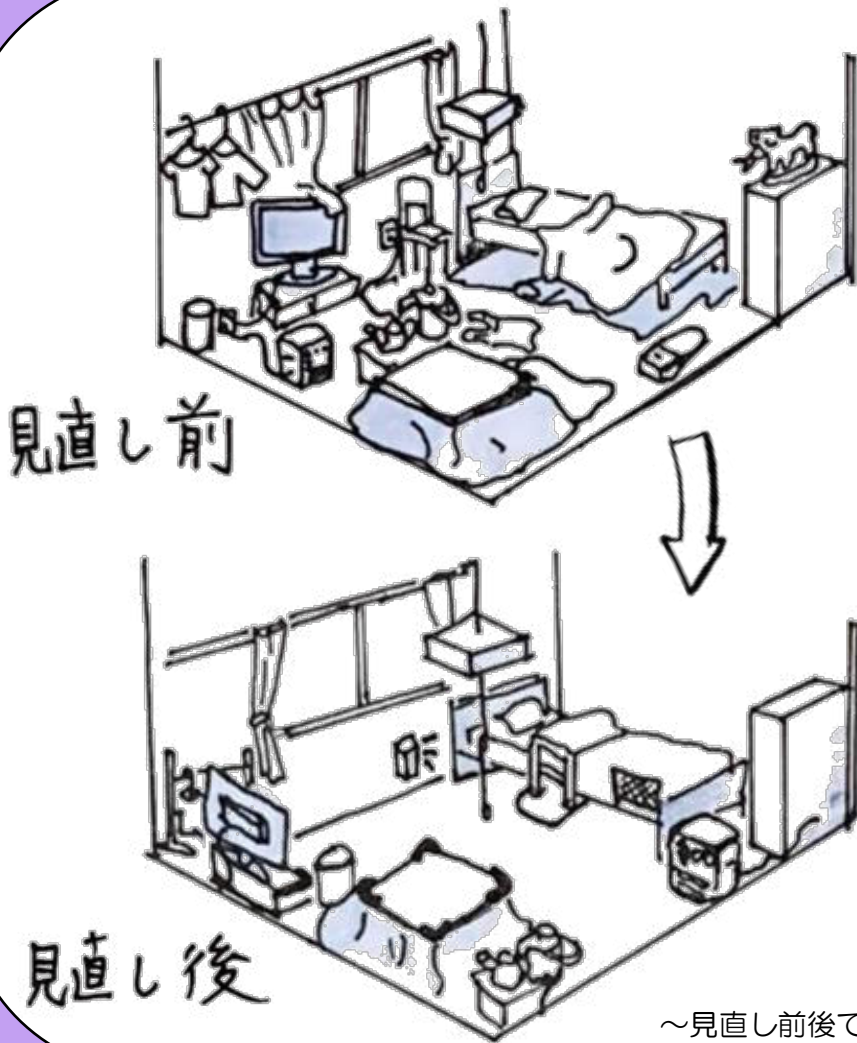
う一足に出会えると良いですね。

(アーチについては17ページをご参照ください)

通路には

コード、座布団

置かないで



～見直し前後で変化した所を探してみてください～

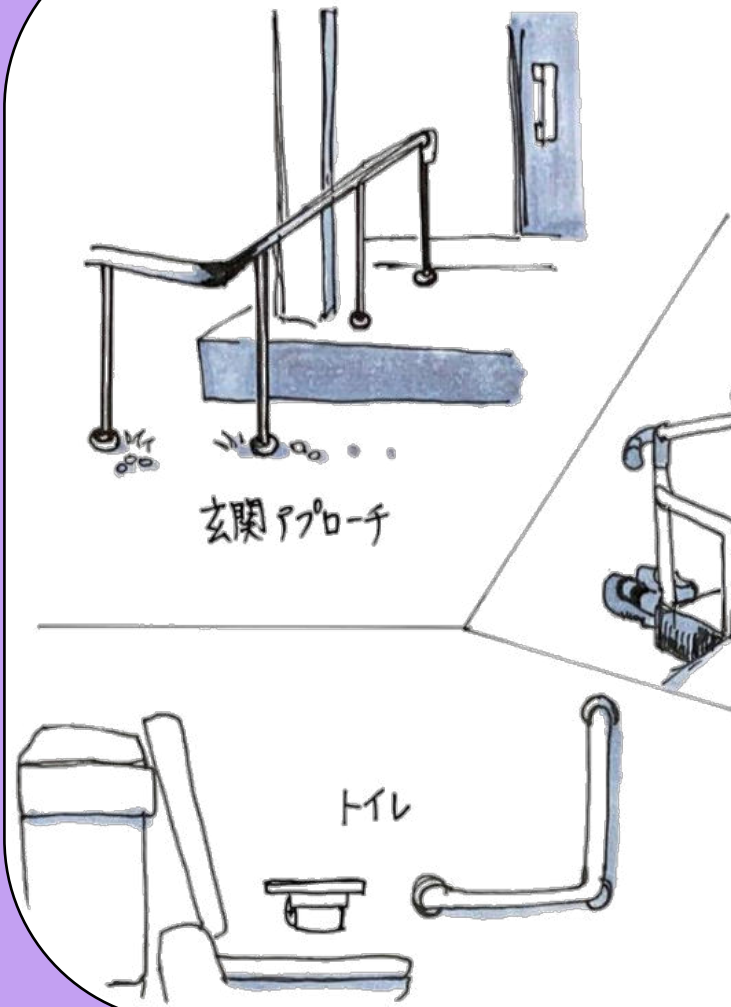
居間など普段よく過ごす場所には、快適に過ごすために色々なものがあります。しかし、それは歩くときには、とても危険なものになり得ます。

家庭用電気機械器具のコード類や座布団はその筆頭で、特に冬場はより危険が増します。ご自身のよく通る場所の家具などの配置を見直してみましよう。

良い場所に

手すりがあれば

手が伸びる



比較的相談の多い
手すり設置箇所です。
他にも浴室・廊下等々...

手すりは高齢者にとって、日常生活の遂行や転倒予防のために重要なツールとなります。

適切に設置された手すりは誰にとっても使いやすく、一緒に使う家族などにとっても大切なツールとなります。

設置する際には、どこに、どうあると使いやすいのか、いま一度見直してはいかがでしょうか。

個人因子

『個人因子』とは、その人ならではの特徴のことです。

年齢、性別、民族、生活歴(学歴・職歴・家族歴など)、

価値観、ライフスタイルなどがあり、その人の「個性」

ともいえる重要な因子です。



せかせかと 焦る場面で 高リスク



焦って行動し失敗した経験は誰しもあると思います。転倒についても同じです。急いでいて、焦って行動する、もしくははさせてしまうと制御可能な速度以上に行動してしまい、転倒しやすくなります。

特に転倒リスクのある方は、焦らず、時間と心に余裕を持って行動することを心がけましょう。

転ばない

自信だけでは

転びます

あ：
はい、つえ？
持ちました…

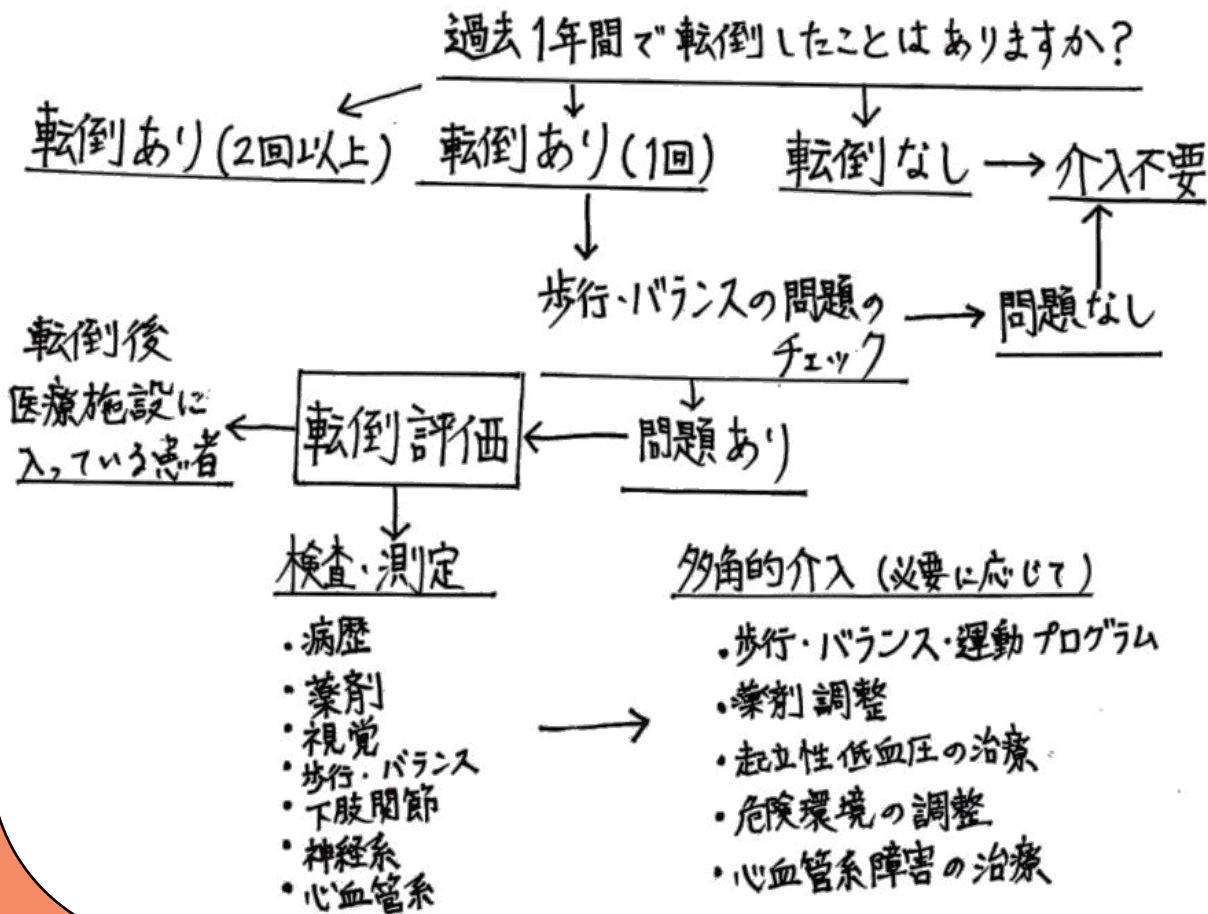


自信を持って生活を送ることはとても重要です。しかし、自分の身体の状態を過大評価し、自信過剰で行動するのも問題です。

病気、加齢などにより身体の状態は変化します。自分の身体の状態を理解し、適切な動作方法や歩行補助具などを使用することは、体力の向上、ひいては転倒を予防することにつながります。

一年に何回転ぶ？ 注意報

「転倒の評価・管理の手順」 『転倒予防白書 2019』より引用



過去1年間に転倒したことがある人はいらつしやいますか。1回転倒した人の約56%が、1年以内に再び転倒するという報告があります。1年間に2回以上転倒する人は「転びやすい人」と位置付けられています。

栄養や運動、健康状態を改めて振り返り、状況の改善を図りましょう。

那須・為す 転倒予防実践編

転倒予防へ向けた実践的なトレーニングを紹介

いたします。ご自身の日々の運動や利用者への運動

指導などにご利用ください。



—運動前や運動中の注意点—

運動前

下記の症状がある場合には運動を控えるようにしましょう

- 熱が 37℃以上
- 頭痛や胸の痛みがある
- 動悸や息切れがある
- 下痢をしている
- (いつもより強い)関節痛がある
- 手足や顔がむくんでいる
- 身体のだるさがある
- 食欲不振

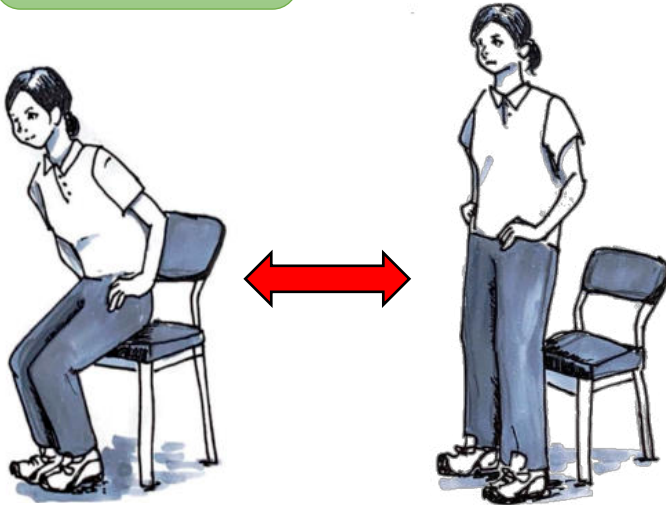
運動中

下記の症状がある場合には運動を中止し経過観察を行いましょう

- いつもより息切れが激しい、呼吸苦がある
- 呼吸をしているときに肩が上がる(肩呼吸をしている)
- 手足や顔色が悪い(青白くなったり、紫色になる等)
- 関節や体に強い痛みがでる
- めまいがする
- 吐き気がある

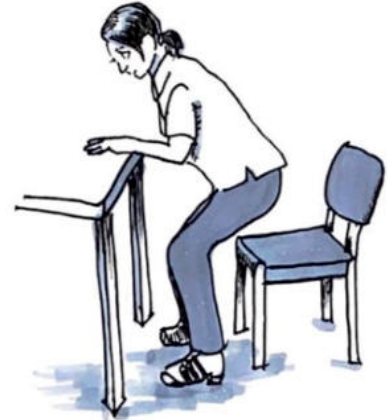
脚の筋力トレーニング

椅子からの立ち上がり運動



- ① 椅子からゆっくりと立ち上がります。
息は吐きましょう
- ② 立ち上がり、バランスが安定したら、
お尻に少し力を入れましょう。
息は吸います
- ③ できる限りゆっくりと座ります。
息は吐きましょう

筋力トレーニングの量は、「ややきつい」と感じる程度が適当とされています



立ち上がり動作や、立位が不安定な方は、
机などを支えにして行いましょう。

ふくらはぎ運動



踵上げをおこないます。
不安定な場合は、椅子などを
支えにしましょう

股関節伸展運動

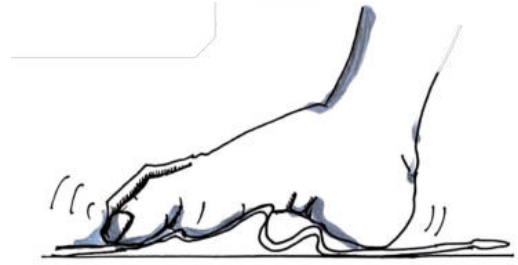


椅子などを支えにし、
片方の脚を後方に伸ばし
ます。このとき、身体は
垂直に保ちましょう

足部の運動

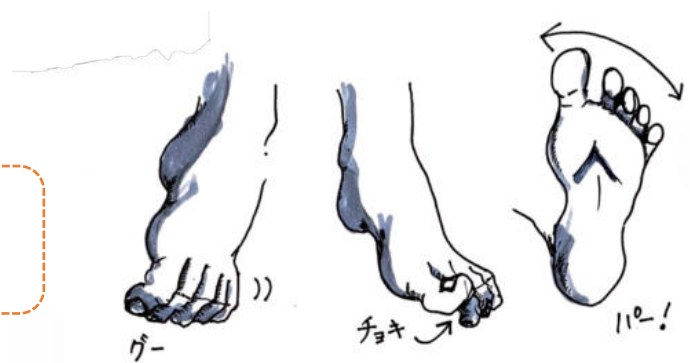
タオルギャザー

- ① 椅子に座り、床にタオルを置きます
- ② 足趾（足のゆび）でタオルをたぐりよせま



そくし 足趾じゃんけん

足のゆびで「グー」「チョキ」「パー」の形をつくりま



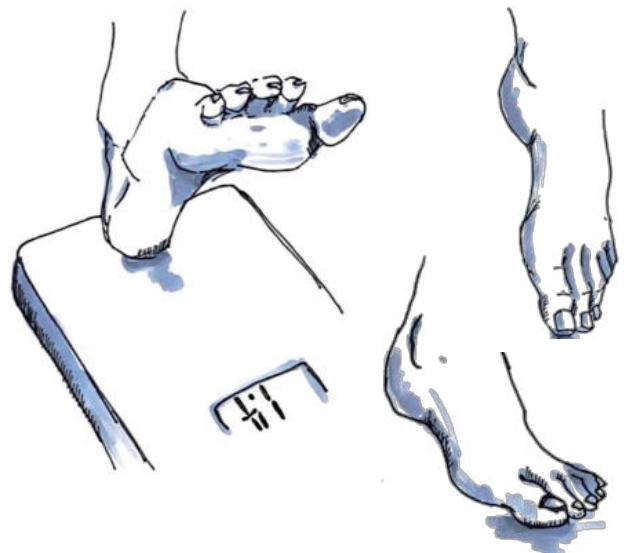
スポンジ確認

数種類のスポンジを準備します。
足の裏で、スポンジの感触を感じ取ります。
慣れてきたら、目をつぶって、それぞれどの
スポンジかを言い当ててみましょう



荷重コントロール

- ① 体重計を準備し、椅子に座ります
- ② 足の裏の「踵」「ゆびの付け根」「爪先」など、色々な部位で体重計を踏み、荷重してま
- ③ 踏み具合を変え、荷重をかけたり、逆に軽く乗せたりしてま
- ④ 慣れてきたら、目をつぶって、どのくらい荷重しているか、言い当ててま



バランス向上練習

かたあし 片脚立ち

必ず、支えられるものがある場所でおこないましょう。

片脚になり、左右1分ずつ、3セットを目標におこないましょう。

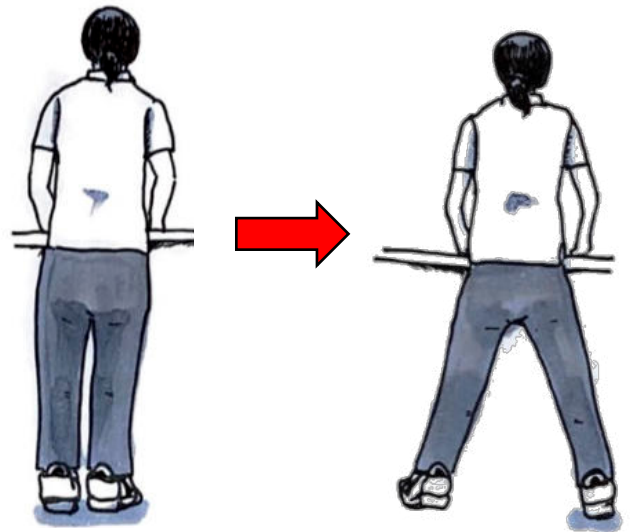


不安定な方は、予め机などを支えにしておこないま

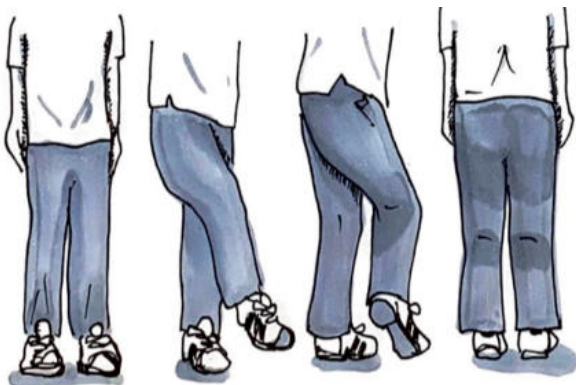
横歩き

必ず、支えられるものがある場所でおこないましよう。

左右に横歩きをします。慣れてきたら、少しずつ横へ踏み出す幅をひろげてみましょう。



その場で方向転換



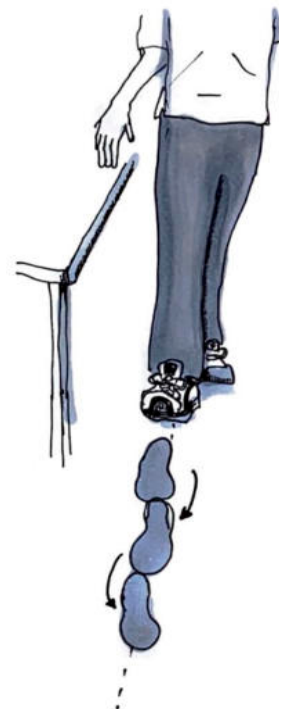
必ず、支えられるものがある場所でおこないましよう。

その場で、足踏みをしながら方向転換をおこないます。初めは横へ、慣れてきたら後方へ、方向転換をしましょう。

つぎあし 継脚步き

必ず、支えられるものがある場所でおこないましよう。

一直線の上を、踵と爪先を継いで歩いてみましょう。足趾を使うことを意識しましょう。



コグニサイズ

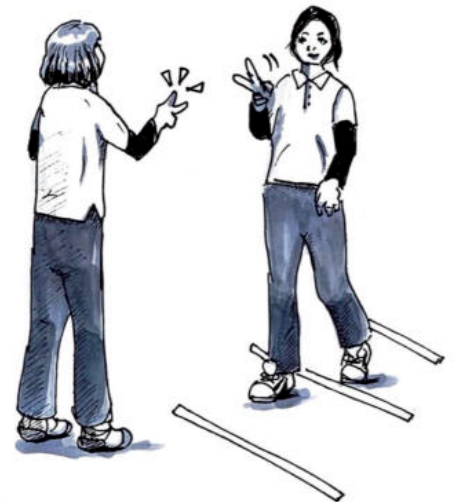
音読 + またぎ

- ① 床にテープなどでラインを引いておきます
- ② 一人は少し離れた前方に立ち、文字などの書かれたボードを持ちます
- ③ 練習する人は、ラインをまたぎながら、前方のボードを読みます
- ④ 慣れてきたら、またぎながら、その文字にまつわる会話を広げてみましょう



ハンドサイン + またぎ

- ① 床にテープなどでラインを引いておきます
- ② 一人は少し離れた前方に立ち、手で何らかの形を作ります
- ③ 練習する人は、ラインをまたぎながら、前方の人の手の形を真似ます
- ④ 慣れてきたら、両手でおこなってみましょう



おぼん de バランス

- ① おぼんを準備します
 - ② おぼんに載せたものを、落とさないようにバランスを取りながら歩きます
- <注意> 混雑するところではおこなわないでください

難易度
易 → 中 → 難
台ふき 湯のサ ピンポン玉

