



## 高齢者の転倒予防と対策

人は加齢と共に筋力低下が起こり、次第にバランス障害や歩行障害など転倒に繋がる要素が増え、病気や怪我による転倒は年齢を重ねる度に重症化しやすく、脳血管障害、骨折、認知症、筋力低下など、寝たきり状態に繋がる要因が高まります。

高齢者が転倒する要因には内因性要素と外因性要素の2種類に分類されます。内因性とは身体に関連するもので年齢・既往歴・運動能力・視力・疾病・薬剤・栄養状態等により引き起こされるものです。外因性要素には住宅環境に起因したもので、室内外の段差・床の素材・部屋の明かり・服装・手すりの位置・歩行補助具などが影響して起こります。これら内因性と外因性の要素が結びつく場所で転倒が起こりやすくなります。

そこで今回、転倒に関するポイントをいくつか紹介したいと思います。

### 室内で転倒しやすい場所 トップ3

- ①玄関 ②居間・リビング ③階段

### 屋外で転倒しやすい場所 トップ3

- ①歩道 ②屋外階段 ③横断歩道

### 転倒時の動作 トップ3

- ①歩行時 ②階段昇降 ③立ち上がり

### 転倒理由 トップ3

- ①つまずき ②滑る ③めまい・ふら付き

高齢者による転倒は日常的に利用する場所で起こる事が大半であり、逆に非日常的な場所では周囲に気を遣うため転倒しにくい傾向にあります。また、転倒した経験がある場合には転ぶ事への恐怖心や周囲に迷惑を掛けてしまうのではないかと引きこもりに繋がるケースもあり、筋力低下や精神障害（認知症）を誘発する事になり、寝たきりへと発展する問題となります。

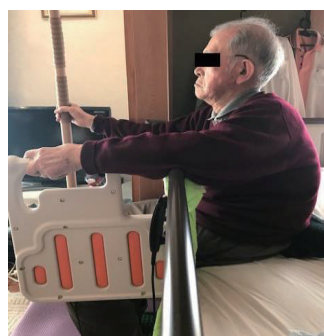
そこで毎日簡単に行える転倒予防体操をご紹介します。今回は衰えやすい下肢筋力とバランスを意識した運動です。ご自身の中で無理の無い範囲で行い参考にしてみてください。

## 筋力トレーニング 1

### 歩行と立ち上がり動作に必要な筋力を強化する

①ベッドサイドの手すりを掴む。

②座りながら膝を交互に持ち上げます。



この時、背筋を伸ばして声を出しながら20回数えて足踏みをしましょう。

続きは裏面をご覧ください>>

## 筋力トレーニング 2

- ①ベッド柵の前に椅子を置いて座ります。      ②両手で柵を掴みながら1・2・3の合図で立ち上がる。      ③背筋を伸ばしてから、おじぎをする様にゆっくりと座ります。

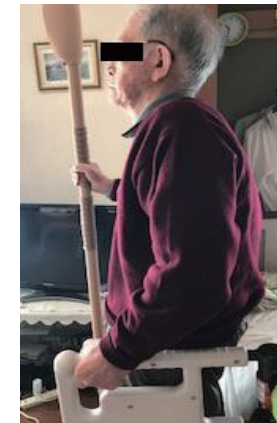


この時、両足は肩幅よりも少し広く取り、立った時に安定した状態がキープできる様に心掛けてください。これを10回～20回行いましょう。

## バランス訓練

### 歩行と段差に必要な筋肉を強化する

①足を肩幅より少し広く保持して立ち、ベッドサイドの手すりをしっかりと掴みます。



②この時、猫背にならない様にしっかりと背筋を伸ばしましょう。

③片方の膝を持ち上げて片脚立ちして、5秒間を目標に保持しましょう。それを交互に10回目標に行いましょう。

高齢者の身体的機能低下には個人差があります。その人がその人らしく生きる喜びを実感できるよう、まずはご自身の生活習慣と環境を見直してはいかがでしょうか。介護は非常に大変な問題です。無理をせず問題が起こる前に対処する事が望ましいです。介護する側、される側の負担を少しでも減らす為、スタッフ一同皆様に寄り添いながらお力に慣れるよう勤めます。分からない事があれば一人で抱え込まず、めぐみ訪問看護ステーションまでお気軽にご相談下さい。

2018年4月 リハビリテーション科 理学療法士

訪問リハビリテーションのお問い合わせは

医療法人社団 めぐみ会  
めぐみ訪問看護ステーション

医療法人社団 めぐみ会  
杉並堀ノ内クリニック

訪問リハビリ  
テーション

多摩  
地区

042-401-9171

東京都多摩市落合 1-32-1 多摩センターペペビル 3階

杉並  
地区

03-5929-1611

東京都杉並区堀ノ内 2-29-14 ライオンズマンション新高円寺 1F