



リハビリ便り

大分県で新型コロナウイルス感染症が初めて確認されて1年が経ちました。お家時間が定着してきている反面、過度な安静により筋力低下を生じ、転倒される方が増えているようです。今月は転倒予防に関してお話をしていきます。

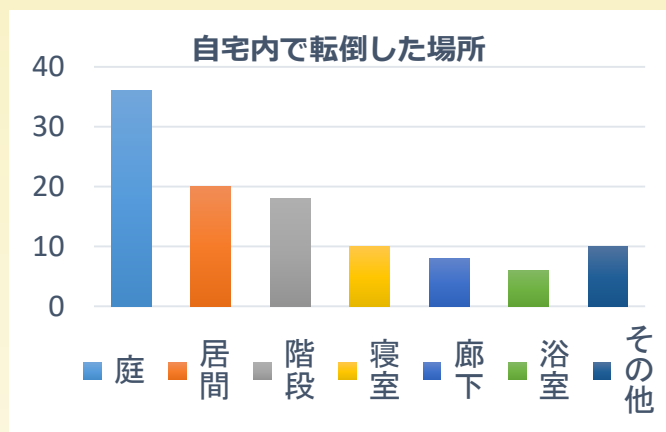
転倒予防が重要な理由

① **転倒頻度の多さ**
厚生労働省の報告によると65歳以上の介護保険を持つていない方の5人に1人以上は過去1年に転倒経験があると報告しています。

② **介護状態の原因**
介護が必要になった原因の第5位が「転倒・骨折」です。

③ **超高齢化**
総務省の発表によると、65歳以上の高齢者の人口は3471万人で日本の人口の約30%にもなります。今後高齢化率が高まる中で、いつまでも元気に生活出来るように転倒を予防し、健

康寿命を延伸させる取り組みが重要となります。
転倒しやすい場所は？



転倒しやすい場所は庭が最も多く、次いで居間、玄関、階段、寝室、廊下ということが分かっています。全体的には「屋外」での転倒よりも、「屋内」の方が多いです。屋内の階段やお風呂など滑りやすいところでの転倒が起こりやすいのではと思われるがちですが、実はよく過ごしている**居間**での**転倒**が多いです。

転倒の原因は？

上記のように環境が原因となる転倒もありますが、その他にも転倒の原因があります。

具体的には、

① **薬の副作用によるふらつきや眠気**

② **病気や加齢に伴う筋力・身体機能の低下**

等が挙げられます。ご高齢の方は複数の薬を飲んでいたり、体調の変化に気付きにくいいため、副作用が出ていないかを周囲が注意しておく必要があります。

転倒予防には、筋力とバランス感覚の低下予防が大切です。普段から散歩やストレッチを行うことが効果的です。無理な運動は転倒に繋がる危険があるため、自宅で出来る簡単な運動がおすすめです。裏面に転倒予防体操を載せていますので、ご活用ください。

お知らせ

【健康講座・サロンなどへの講師派遣について】

住み慣れた地域でいきいきとした生活が送れるよう、健康講座やサロン、老人会へのリハビリ専門職の講師派遣を行っております。

【主な実施内容】

- ・寝たきり予防のための講話、運動
- ・誤嚥予防のための講話、運動
- ・体力測定など

講師派遣の依頼等ありましたら、下記までお気軽にご相談下さい。

★天心堂へつぎ病院 地域連携相談部★
直通電話

097-597-5812

受付時間

8:30~17:30（土日・祝日を除く）

☆転倒予防体操☆

自宅で運動を行う際の 注意事項

① 体操開始前に

ひとりひとり関節の動く範囲や筋力の強さは異なります。イラストの人と同じような体勢にならなくても構いませんので、目標とする身体の部位に力が入っているか感じながら行いましょう。

② 注意点

力を入れるときは息を吐きましょう。痛みが出るまで力を入れないようにしましょう。反動をつけずにゆっくり行いましょう。

③ 回数や頻度

一つの動きを反復して行います。はじめは数回でも構いませんが、慣れてきたら10回を目安に行いましょう。力がついてきたら10回を1セットとしてセット数を増やしていきましょう。

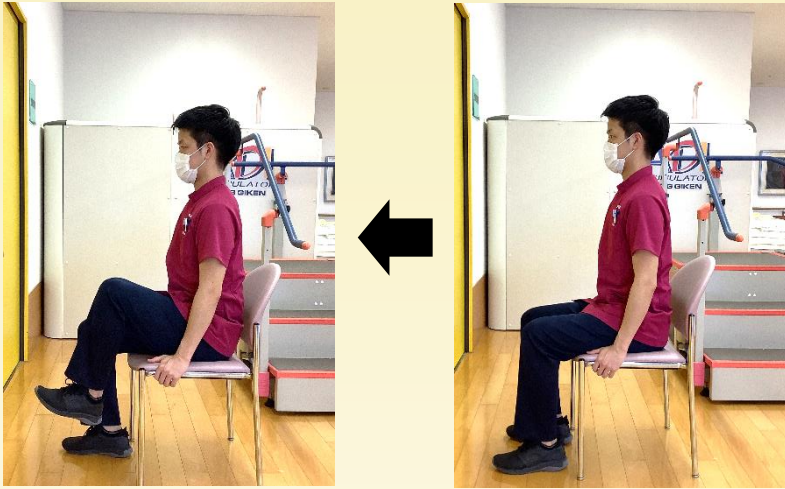
1. 足踏み

効果…**転びにくくなります**

部位…足の付け根

① 背もたれから体を起こして腰掛けます。

② 足踏みを交互に行います。



2. 椅子座り立ち

効果…**立つ、階段が楽になります**

部位…**太もも**

① 足は肩幅に開き、両手は前方に伸ばしてバランスを取ります（手摺りがあると安全です）。

② 椅子にゆっくり座ったり立ったりします。



3. 踵上げ

効果…**転びにくくなります**

部位…**ふくらはぎ**

① 椅子の背面に立ち、両手を背もたれに添えます。

② 踵を高く上げて下げてを繰り返します。

