

楽々タイムス12月号

Facebook  ホームページ 



医療法人社団 楽聖会 こころのクリニック山形 リハビリテーションセンター「らくせい」
 Ⅱ：023-682-7575 FAX:023-682-7573 E-mail: rakuseiclub@ab.auone-net.jp
 ホームページURL: rakusei-kai.or.jp/emata/emata-day

転倒に気をつけましょう！

日常生活で起こる転倒は、骨折や頭部外傷といった大きな事故につながる場合もあります。また、転倒により、介護が必要な状態になってしまったり、骨折・転倒による厚労省の調査によると、高齢者の介護が必要となる原因の第4位が「骨折・転倒」になっています。また、寒い日や冬に転倒と骨折の発生率は高い傾向にあると報告もあります。これから冬を迎えるにあたり、転倒について考えてみましょう。

なぜ転んでしまうの？

内的要因
 自分自身に原因がある
 例えは…筋力低下、歩行障害、バランス障害、心肺機能低下、視力・聴力低下など

外的要因
 生活環境に原因がある
 例えは…段差につまづく、お風呂場で滑るなど

転倒は様々な要因により発生すると考えられ、おり、危険因子が増えるほど転倒するリスクも高くなります。

転びやすいのは、どんなところ？

	屋内	屋外
段差	大きな段差、手すりの不備	階段や傾斜、砂利など
床	滑りやすい床、めくれた絨毯	坂道、歩道と車道の段差
障害物	固定していない家具やコード類	道路の障害物（縁石、点字ブロックなど）
風呂	滑りやすい風呂場、手すりの不備	マンホールやタイルの上
照明	暗い照明	
敷居		雨の日

引用文献 猪飼哲夫：高齢者における転倒の要因と対策、福祉のまちづくり研究（2017）

自宅で転倒予防！環境を整えてみましょう！

- ① **床に物を置かない**
 整理整頓を心がけ、床には物を置かないようにしましょう。また、電化製品のコードはつまづかないように短くまとめ、壁にははわせるなどしましょう。
- ② **明るい照明に変える**
 廊下に足元灯、枕元に電気スタンドなどの間接照明器具を置き、視界を明るく保ちましょう。
- ③ **段差・階段を目立たせる**
 敷居や段差の端に光る蛍光灯テープや色のついたテープを貼り、下段との違いを分かりやすくしましょう。
- ④ **履物を変える**
 スリッパは脱げやすいため危険です。かかとのおおられるルームシューズがお勧めです。

手すり設置のご紹介



手すりを設置することで転倒を予防することが出来ます。手すり設置や福祉用具についてお悩みがあればお気軽にご相談下さい。セラピストが対応させて頂きます。

～転倒の内的要因とは？～当センターの転倒予防支援をご紹介します！！

内的要因その① 身体機能の低下を予防しましょう！

- 転倒に関わる身体機能についていくつかご紹介します。
- ① **バランス能力**
 止まっているときの姿勢または動作中の姿勢を任意の状態に保つ、また不安定な姿勢から速やかに安定した姿勢に戻す能力。
 - ② **筋力**
 歩く、体を支える、物を持ち上げるなどすべての動作に必要不可欠。年齢、性別にかかわらず、適切なトレーニングで維持できる。
 - ③ **持久力**
 体の機能を長時間働かせ続ける能力。心肺持久力・筋持久力などがある。
 - ④ **柔軟性**
 筋肉や腱・靭帯などが伸びる能力の事。柔軟性が低下すると関節が動かかしくくなる。

立ち座りテスト



腕を組んで椅子から立ち座りを繰り返します。3.0秒間で14回以下なら転倒リスク高めです。

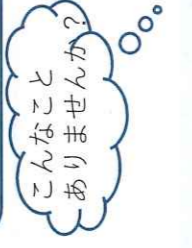
開眼片脚立位テスト



立位で片足を5cm上げます。6.0～6.4歳：5.0秒、6.5～6.9歳：4.0秒、7.0～7.4歳：3.0秒、7.5～7.9歳：2.0秒、8.0歳以上：1.0秒。それ以下なら転倒リスク高めです。

内的要因その② 認知機能の低下を予防しましょう！

- 転倒に関わる認知機能についていくつかご紹介します。
- ① **注意**
 注意障害とは、ボーっとして周囲に注意が向けられなかったり、中途半端なまま次の行動に移ってしまう状態。
 - ② **精神状態**
 疲れや焦り・不安感などがとっさの判断力を低下させたり、注意力を低下させる。
 - ③ **身体図式**
 自分の身体の姿勢や動きを制御する際に働く無意識のプロセス。
 - ④ **遂行機能**
 計画を立てて行動したり、臨機応変に物事に対応する能力。



- ・ボーっとしていて段差や障害物に気が付かなかった！
- ・焦って周りが見えなくなりやすい！
- ・思ったより足が上がらなかった！

☆転倒予防エクササイズ☆

転倒リスクチェックで気になった方はこちらも実践！

体幹のトレニング①
 片方ずつお尻を上げて脇腹の力を使いましょう。左右5回ずつやってみましょう。

体幹のトレニング②
 体幹のトレニング②。右肘と左膝を付けて体を捻って脇腹の力を使いましょう。反対側も同じようにして5回ずつやってみましょう。