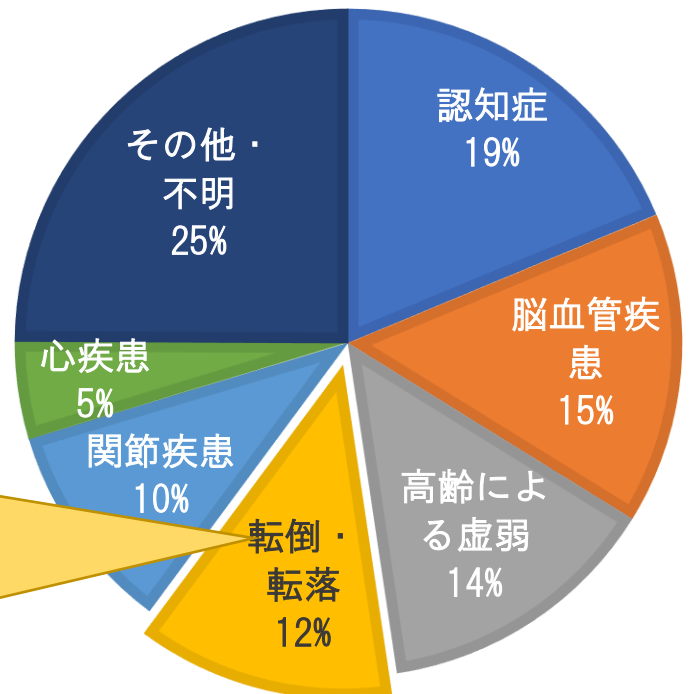


リハビリテーションだより 11月号

新型コロナウイルス感染症に伴う外出自粛で、筋力低下から転倒による骨折の患者様が増加しています。また、高齢者の事故のうち、「転倒・転落」によるものは「死亡者数」「救急搬送者数」とともに毎年多く発生しています。



高齢者の介護が必要となった主な原因



「転倒・転落」は4番目に多い原因になっており、事故によるものでは1番多い原因になっています！

〈高齢者に多い骨折(四大骨折)〉

上腕骨近位部骨折

橈骨遠位端骨折

脊椎圧迫骨折

大腿骨近位部骨折

「転倒・転落」は骨折の原因となります

「転倒・転落」を予防するためには？

→集団や個人での「運動」が効果的と言われています。

「運動」の中でも特に複数の要素を複合した運動が有効です！

歩く事はその1つです。散歩であれば1日20分～30分程度が目安です！

今回は、自宅内でも簡単にできる運動を1つ紹介します。

★立ち座り運動

1セット：10～20回

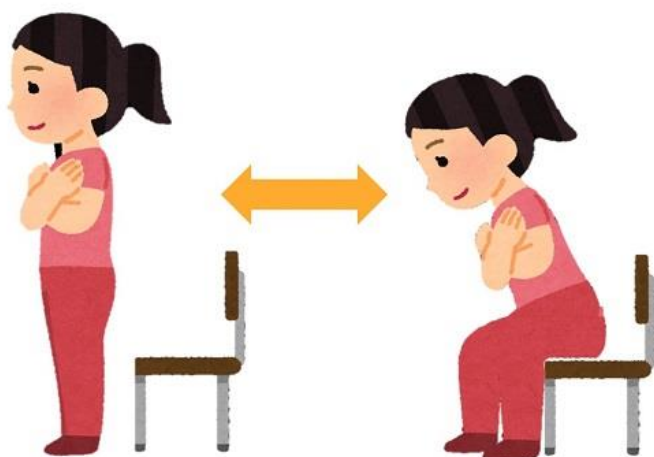
1から3セット

★片脚立ちバランス

1セット：10～20秒

1から3セット

(不安定な場合は手すりを持ちましょう)



**下肢全体の筋肉に加え、腹筋群・背筋群の筋トレ効果
バランス能力の向上が期待できます！**

※体調の優れないときや、足や腰に痛みが生じる場合は無理をしないようにしましょう。

転倒・転落を予防することは

介護・介助量を減らすことに繋がります！

参考文献：「御注意ください！日常生活での高齢者の転倒・転落」 消費者庁
作成者：第二東和会病院 リハビリテーション科 理学療法士 合田 莉子