

リハビリテーションだより



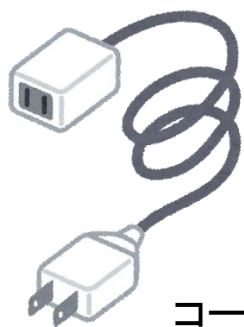
～意外にも怖い転倒とは～

1年間で転倒される方の総数は約6万人といわれています。

そのうち65歳以上の高齢者で転倒・転落が原因で死亡される方は約9千人で交通事故で死亡される方の約3倍以上といわれています。今回は高齢者の転倒について紹介します。※平成30年度消費者庁参考



高齢者で介護が必要となる原因の第4位が転倒・転落で、その後の生活に大きな影響を与えます。



転倒は屋外で起こりやすいと思われがちですが、意外にも自宅での転倒が最も多いです。お風呂場での転倒や敷物のわずかな段差や電気コードや延長コードに躓くなどの原因が最も多いです。



転倒を予防するためにはいくつか予防ポイントがあります。

- ① 自宅内の躓きやすい場所を改善すること
- ② 毎日体を動かす習慣を作ること

これらが大切となってきます。

① 躓きやすい場所を改善することとは・・・

場所	改善ポイント	対処法
居間・床	絨毯やカーペット	絨毯を除去。毛の短い絨毯の選択
	電気コード類	コード類は壁側にまとめる
階段・玄関	手すりがあるか	手すりの設置を検討
台所	調理器具・食器等の配置場所	収納を腰より低い場所に移動する
浴室	浴槽跨ぎ等に苦勞	手すりの設置
寝室とトイレの移動	寝室とトイレの動線環境	夜間は転倒の危険が高いため、自動ライトや滑り止めマットの使用

② 身体を動かす習慣を作ることとは・・・

1. 立ち座り: 両足全体の筋力(特に膝周り)アップに効果的です。

例 1 セット 10 回 × 3 セット等

2. 歩行 : 1 日 7,000 ~ 8,000 歩が良いとされていますが、

1 日 20 ~ 30 分を目標に歩きましょう。

1 回の転倒により動けなくなると、身体機能の低下に繋がるため、さらに転倒が生じやすくなるという悪循環に繋がってしまいます。適度な運動を毎日行い元気に過ごしましょう！！

※ご不明な点がございましたら、リハビリスタッフまでお声かけ下さい。

