

転倒予防

リハビリテーション科 理学療法士 日浅 耐紀



我が国における高齢者の割合は年々増加しており、現在65歳以上の割合は全人口の26.8%であり超高齢社会へと突入しています。超高齢社会に伴い転倒による骨折が原因で要介護や寝たきりになる人が増加しており大きな問題となっています。

転倒する原因としては、外的な要因(住宅の構造など)と内的な要因(年齢、運動機能、疾病、内服薬、精神的機能、転倒歴など)があります。外的な要因としては、滑りやすい床、暗い廊下、手すりの不備などが挙げられます。内的な要因としては筋力低下を中心とした要因が大きいです。筋力が低下すると転倒リスクが4倍以上になるとともいわれています。これらの内的・外的の転倒リスクが重なると、さらに転倒の危険性は増加します。

転倒予防策として内的要因に対しては主に筋力トレーニングやバランス運動など複合的な運動、外的要

因に対しては生活環境の整備を行うことが必要となってきます。

推奨されている筋力トレーニングとしては**片脚立ち**、**スクワット**、**膝伸ばし**、**ブリッジ**です。これらの運動をする事で股関節・膝関節周囲の筋力、バランス能力を高める効果があります。また片脚立ちは大腿骨頸部の骨密度を増加させるとも言われています。上記の運動に加えて歩行なども良いと言われています。

生活環境の整備としては段差に対してスロープの使用、**滑り止めマット**や手すり設置、照明の設置などが対応策となります。

今回、紹介した運動をきっかけに運動の習慣化、筋力の向上、外に出歩くなどの運動を始めてみてください。筋力トレーニングによる身体作り、自宅内の環境に配慮して転倒を予防しましょう。

片脚立ち



1分間×3回(左右)

スクワット



開始肢位



一つの動作を
10~12秒かけて
5~10回を3セット

膝伸ばし



開始肢位

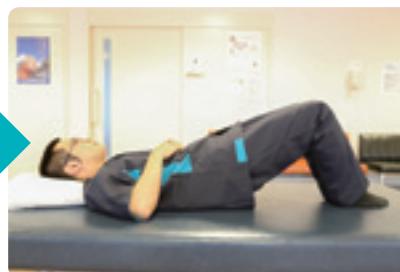


膝を伸ばしたまま
5秒保持×20回(左右)

ブリッジ



開始肢位



背中を床から離して20回

滑り止めマット

