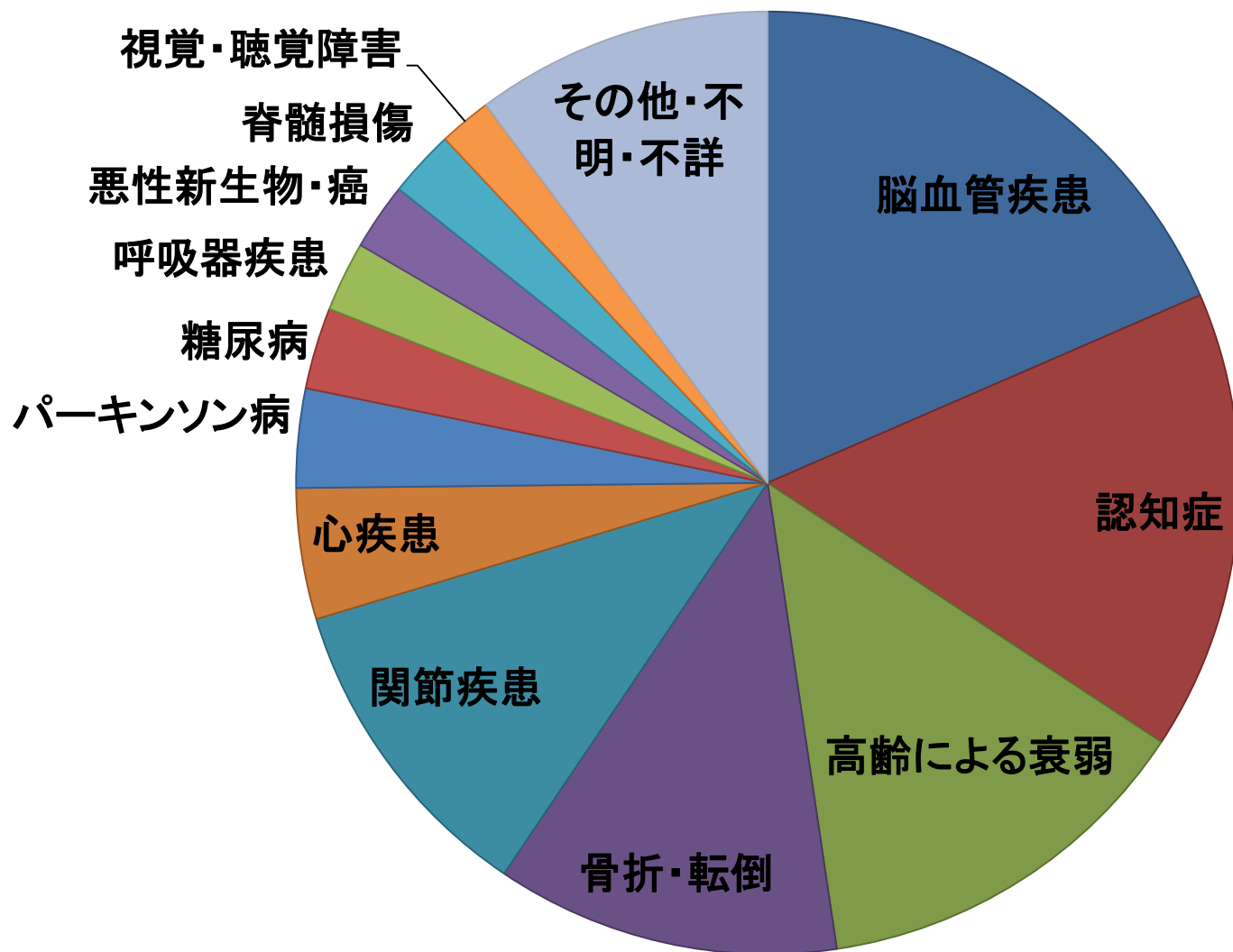


転倒予防について

介護老人保健施設コミュニティホーム白石
リハビリテーション部長
作業療法士 福島 雅弘

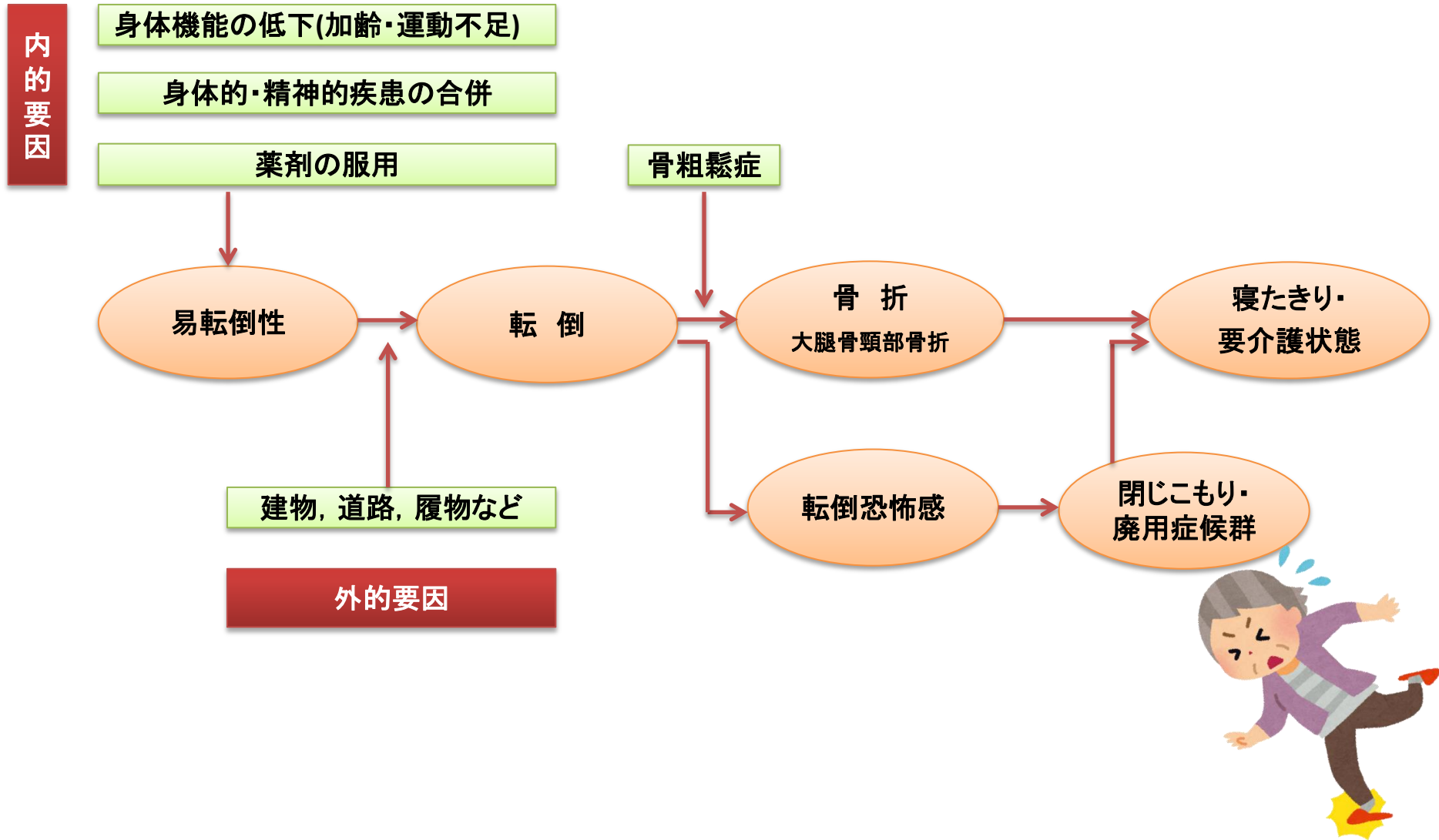


要介護となった主な原因

平成25年 国民生活基礎調査の概況 — 厚生労働省

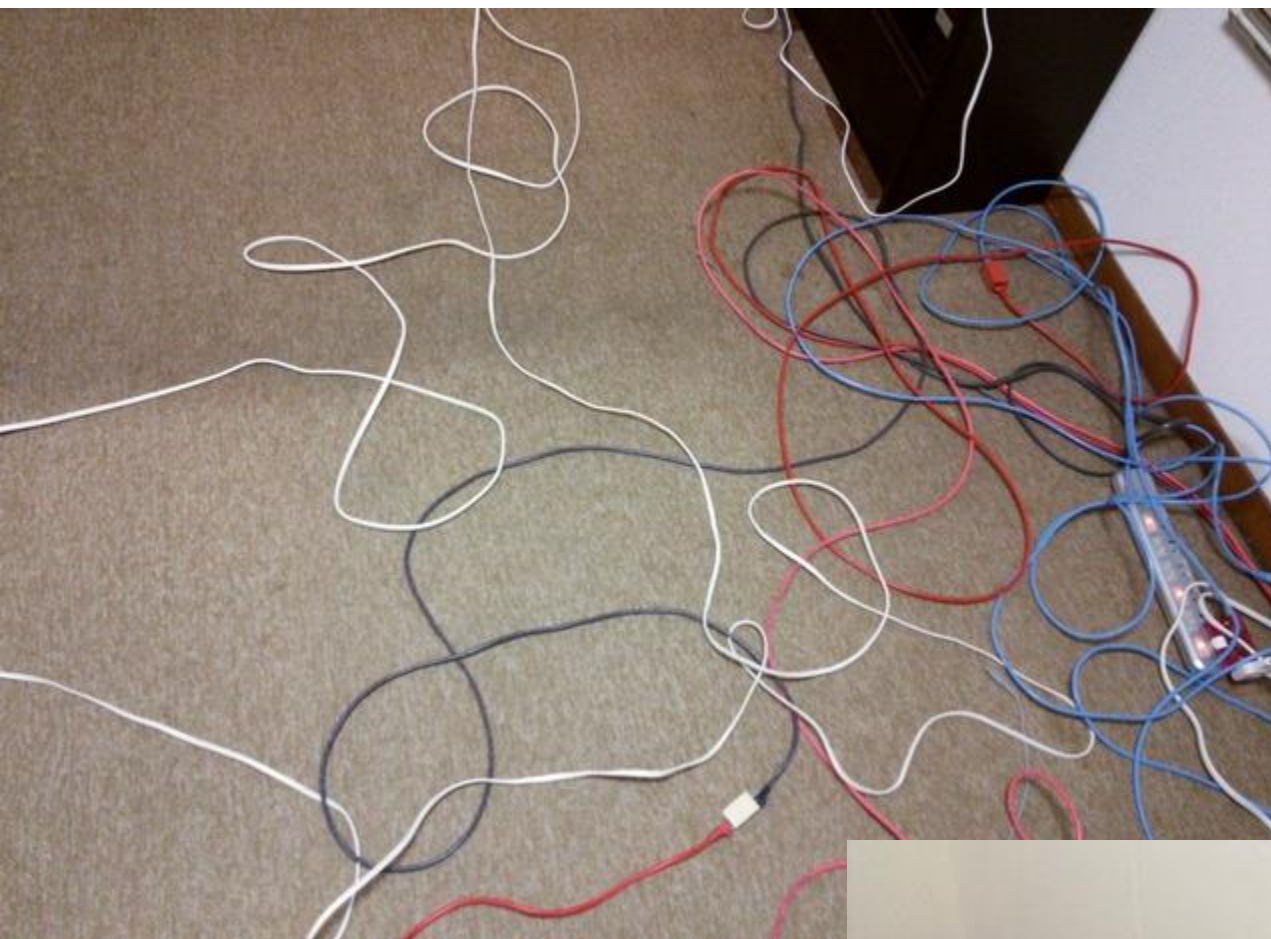
- 骨折のような大事故に至る前に、日々の小さな転倒を防ぎましょう！！

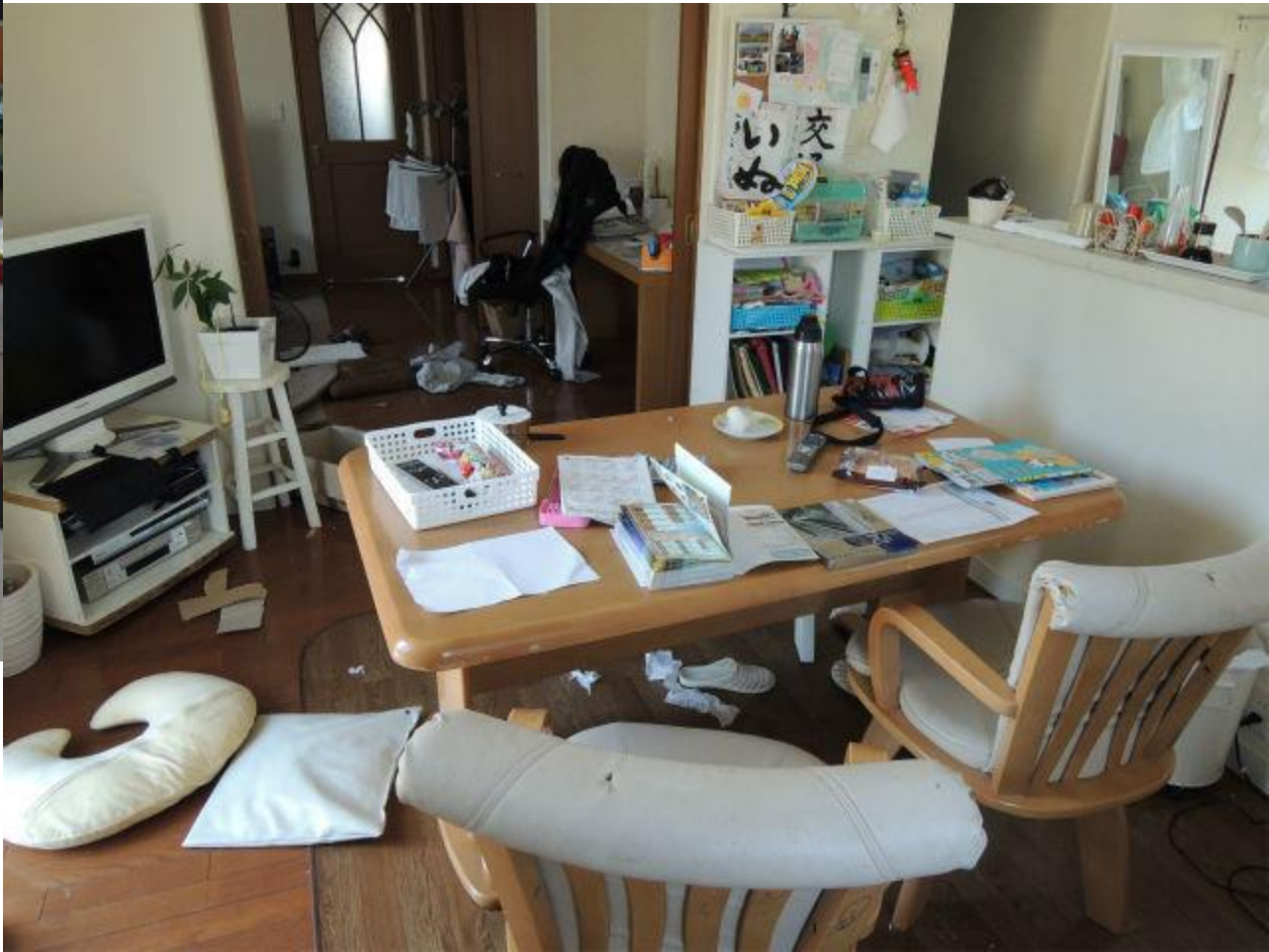
転倒による悪影響

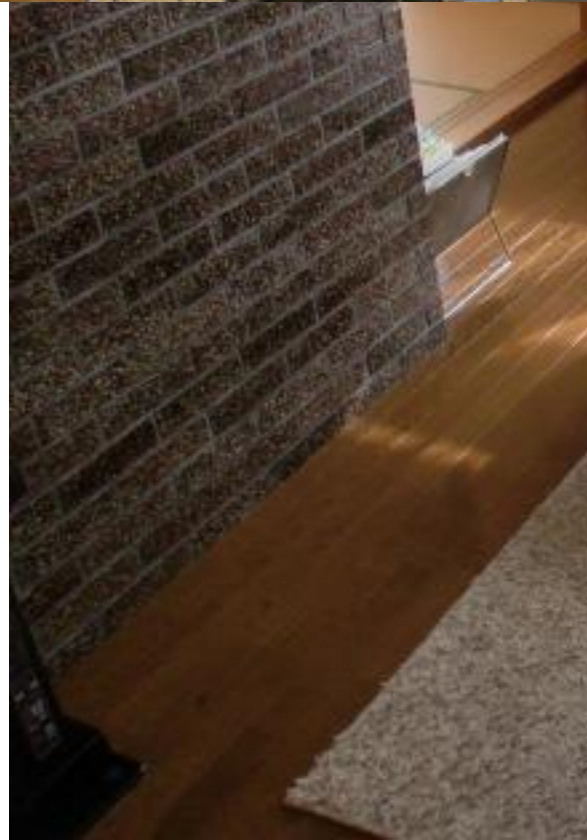


転倒の内的要因

- 感覚の低下（足底感覚、平衡感覚、視覚）
- 筋力の低下（下肢筋力、）
- 可動性の低下（姿勢の変化、足趾の変形）
- 注意機能の低下（二重課題条件）
- 薬剤の服用
- 心理的な影響（急いでいるなど）









転倒の外的要因（家庭内の環境）

- 滑りやすい床面
- 絨毯の縁
- 段差
- 移動を妨げる家具の配置
- 履物
- コード類
- 明るさ不足
- 電話、呼び鈴 など

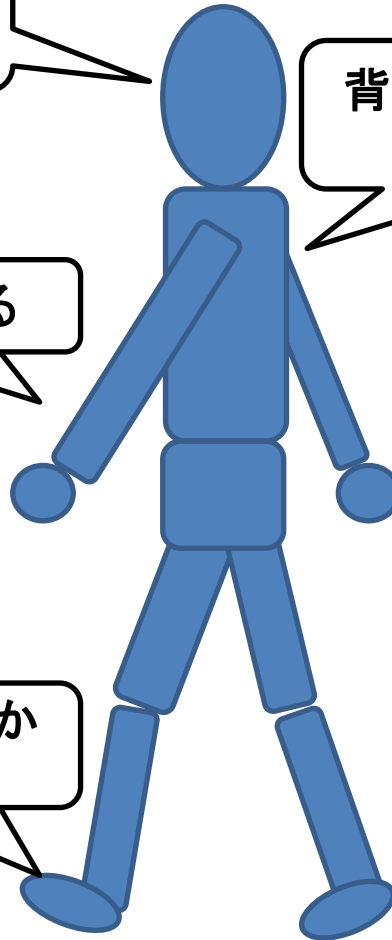
転倒しにくい歩容

頭を上げ、視線は
7～8m先を見る

背筋をできるだけ伸
ばすようにする

腕は、自然に振る

つま先を上げ、かか
とから床に着く



対策 感覚-運動機能面

- 柔軟性
- 筋力
- 姿勢
- バランス能力
- 注意機能の向上

対策 環境面

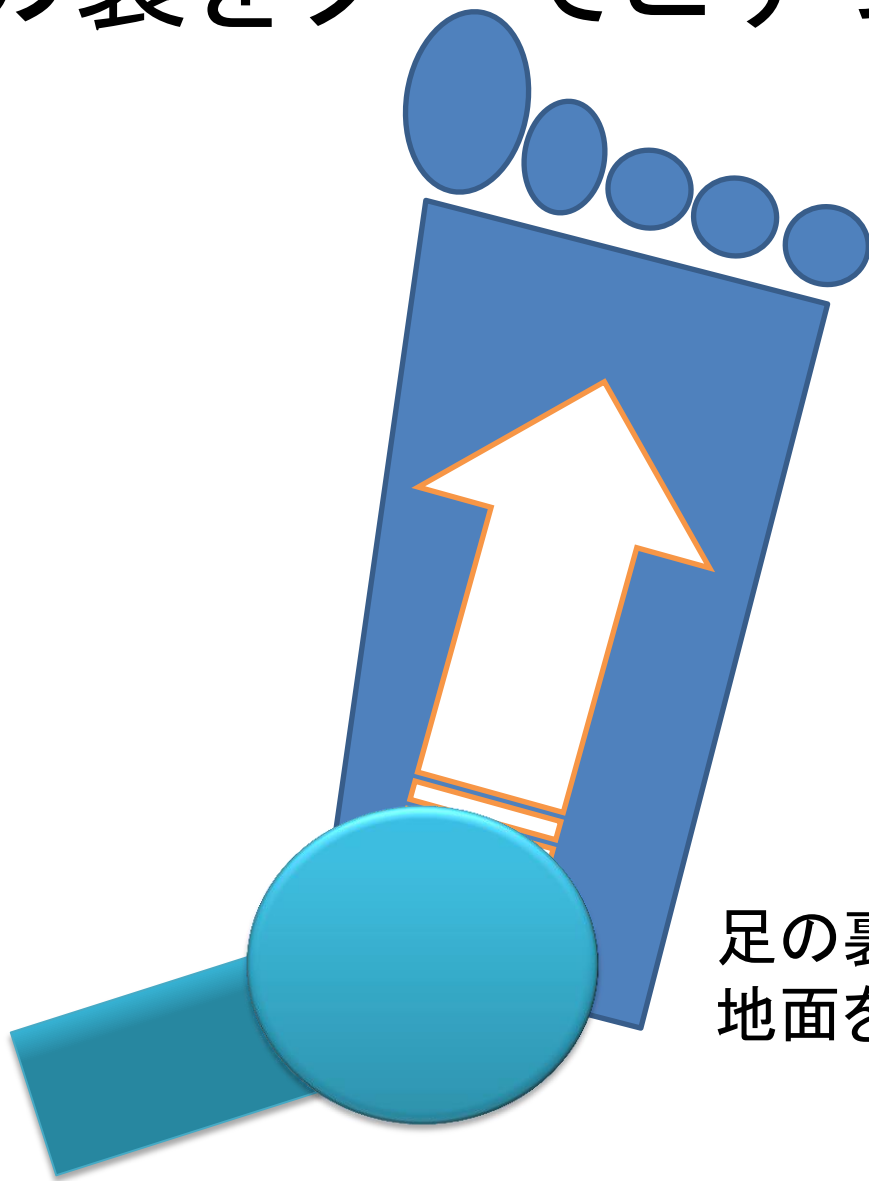
- 滑りにくい床・履物
- 明るさ
- 家具の配置
- 床に物を置かない
- コード類や絨毯などの固定
- 段差解消

- では皆さん一緒に体操をしてみましょう！

体操のメニュー

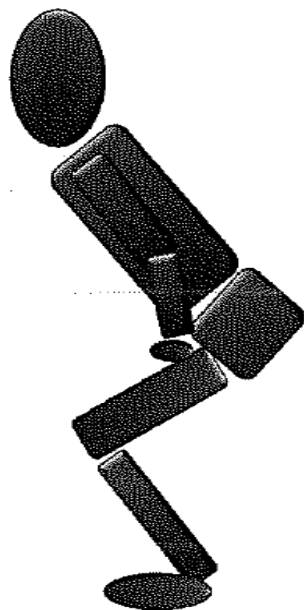
- 頸部・肩まわり・頸部一体幹の回旋
- 腕振り
- 実験 片足立ち⇒足の裏をこする⇒片足立ち
- スクワット
- 片足立ち
- つま先立ち
- 各方向へステップ(前後, 左右, 斜め, クロス)
- 横歩き, 後ろ歩き

足の裏をグーでこすってみよう！



足の裏の腱膜が緩み、足の裏で地面を感じ取りやすくなります！

スクワット



いすに静かに腰かけるような姿勢で行います！

つま先立ち

