

## 「転倒」は怖いですが、防ぐことができます！

初春の候、新春のお喜びを申し上げます。  
デイサービスはつらつ館松原松ヶ丘で個別機能訓練の提供を行っております、理学療法士の柴田です。

利用者様、家族様、ケアマネージャー様からよく聞く声があります。それは、「昨日、自宅で転倒しました。」です。転倒は重大な二次障害を引き起こすだけでなく、その後の人生にも関わる大きな事故です。

そこで今回は、高齢者にとって切っても切り離せない「転倒とその予防」についてお話していきたいと思っております。

デイサービス **くわらっ館**



### 転倒予防の重要性



理学療法士  
**利倉 悠介**

私からは、転倒予防の重要性に関して話しましょう。

現在では、3秒に一人が転倒しています。  
つまりは24時間で2万8800人が転倒しています！！

場所別で見ると、74%が屋内で起こった転倒です。その中でも18%が寝室、16%が居室で起きています。

やはり原因として多いのが、**歩行中のつまづき**です。  
また、転倒の増加要因としては筋力低下(約4倍)と過去の転倒経験(約3倍)が多くを占めています。筋力低下と転倒経験は大きな転倒の原因になります。  
つまりは、過去転倒したことがある方が筋力低下し、移動中に寝室でつまづくことが一番多いです。

皆さんの周りにも、こんな方はいませんか？

### 転倒はどのように防ぐのか？



理学療法士  
**柴田 貴大**

転倒を防ぐためには、転倒しない「環境作り」と「身体作り」の2つが必要になります。  
「身体作り」の一つとしては、まず運動・機能訓練をすることが一番だと過去の研究では多く発表されています！！  
運動は大事と言いますが、本当に運動できていますか？正しくできていますか？

### では、どんな運動が効果的なのか？

グループでの運動、個別での運動どちらも効果はありますが、その内容が重要です。

筋トレだけ、バランス練習だけでは効果は期待できません。筋トレとバランス練習を含めるなどの複合運動が一番効果的です。

例えば、足趾のグーチョキパーなど、、、

そんな、運動は私達にお任せください！

理学療法士  
**逸見 政憲**

