



転倒は怖いですが、防ぐことができます！

初夏のさわやかな風が心地よい好季節となり、ますますご活躍のことと存じます。
さて今回は、「**高齢者の転倒**」についてお伝えします。

理学療法士が「原因」、「転倒リスクがある場所」、「転倒しやすいタイミング」、「転倒予防運動」をご紹介しますと思います。



1. 原因

高齢者の転倒の主な原因は以下の4つになります。

- ①加齢による身体機能や注意力の低下
- ②病気や薬の影響
- ③運動不足
- ④生活環境



2. 転倒するリスクがある場所

住み慣れた自宅内で転倒することが多い！！(7割以上)

⇒ **特に居室(リビング)最も多い！！**

●その他

- ・階段
- ・台所
- ・浴室

転倒しやすい場所を
チェックするための合い言葉



3. 転倒しやすいタイミング

- 体調が良くないとき
- 薬を飲んだ直後
- 夜間のトイレや、朝起きたとき
- 急いでいるとき
- 靴を脱いだり、着替えたりするとき
- 「ながら」歩きをしているとき
- 急に呼びかけられたとき



など



4. 転倒予防運動

日常的に、下半身を中心とした筋力トレーニングやバランス能力を高めることが、転倒予防に繋がります。

例えば・・・

足趾の運動など

そんな運動は私達にお任せください！！



もし、担当ご利用者様やそのご家族様などでお困りの声がありましたら、是非ご相談下さい！
来月は【転倒予防(補助具や環境整備)】についてお伝えしていきますので、是非お楽しみに！