



環境を変えるだけで転倒予防！？

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、「**転倒予防(補助具や環境整備)**」についてお伝えします。

理学療法士が「高齢者の歩行の特徴」、「杖や歩行器を使った歩き方」、「靴の選び方」、「転倒しない環境づくり」をご紹介しますと思います。



1. 高齢者の歩行の特徴

高齢者の歩行の特徴は**5つ**あります！

- ①歩くスピードが遅くなる
- ②前かがみになってしまう
- ③足が上がりにくくなる
- ④腕の振りが小さくなる
- ⑤歩幅が減少する



2. 杖や歩行器を使った歩き方

杖の歩き方について→大きく分けて2つあります

【3動作歩行】

杖を初めて使う方や、足に痛みがある場合の歩行方法

【2動作歩行】

杖に慣れてきた方、足に痛みはないがバランスをとったり、長時間歩くための補助にしたいときの歩行方法

3. 靴の選び方

「**転びにくい靴**」のチェックポイント

- ①つま先があがっている
- ②軽い
- ③靴底部の接地面が広い
- ④かかとがしっかりしている
- ⑤脱ぎ履きしやすい



4. 転倒しない環境づくり

①整理整頓

⇒生活動線に物を置きっぱなしにしない

②段差

⇒段差の高い玄関等は踏み台を置く

③手すり

⇒トイレや風呂場などの水回り、廊下や階段などには手すりを設置する

④照明

⇒夜間、移動する際は明かりをつけられる環境にする

もし、担当ご利用者様やそのご家族様などで困りの声がありましたら、是非ご相談下さい！来月は【4大骨折①大腿骨近位部骨折(太ももの付け根)】についてお伝えしていきますので、是非楽しみに！