

高齢者の転倒予防のための運動について

富山ろうさい病院理学療法士 行澤 慶

高齢社会を迎え、転倒・転落の予防はこれまでも増して重要な問題となっています。在宅高齢者における転倒の年間発生率は約 10～25%であり、施設入所者では在宅者より若干高く約 20～35%といわれています。

転倒の原因として、筋力低下、バランス能力の低下、視力障害、神経系の問題、認知障害、環境などが挙げられます。

転倒予防の一つとして、運動があります。転倒予防に効果的な運動を行い「転ばない」身体を作ることが大切になってきます。高齢者の転倒は骨折に結びつきやすく、そのまま寝たきりにつながるおそれもあります。健康で、毎日いきいきとした生活が送られるように、転倒予防のための運動をすることを勧めます。

ここでは家庭でもできる簡単な運動をご紹介します。
ご自分の身体の状況にあわせて選んでください。
腰や膝の痛みのある人は、主治医などに相談してください。

①うつ伏せで足をあげる



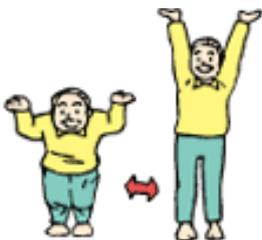
②横向きで足をあげる



③仰向けで足をあげる



④スクワット



⑤椅子から起立する・座る



⑥座って足踏み



⑦片足立ち 30～60 秒



⑧飛行機のポーズ 10 秒間



⑨高這いバランス

