

## 【転倒を予防するには?】 主任理学療法士 廣川 晃彦



リハビリの仕事をしていると様々な人から「転倒しないためにはどうすればいいの?」とよく聞かれます。結論から言うと、人間は歩いて動く以上転倒する確率をゼロにすることは出来ないのです。どんなに若くて元気な人でもつまずいて転ぶことはあるのですから。

ではどうしたらいいのか? 答えは簡単です。転倒する確率をゼロに近づけるようにすればいいのです。そうすれば転倒する可能性が減るのです。そのためのポイントが3つあります。

1つ目は転倒しないような体力をつけるということです。私たちは年齢と共に筋力やバランス力が低下するため日々の運動はとても大切です。

2つ目は転倒しない環境づくりをするということです。家の中が散らかっていたり、つまずきやすいものが多い家では当然転倒するリスクが高くなります。家の中を整理整頓して段差を解消することは転倒のリスクを減らすということに繋がります。

そして3つ目は転倒しないよう常に意識するという事です。つまずきそうなものがあるところではつまずかないよう気をつけ、滑りそうなところでは滑らないよう気をつける、そう意識することがとても大事です。この3つを意識し転倒して怪我をしない元気な生活を送っていきましょう。



## 【転倒をしないために運動をしましょう】 主任理学療法士 礪波 裕美

高齢になるにつれて、足の筋力が低下するため歩行速度が低下し、転倒してしまう可能性が高くなります。転倒を予防するためには、下半身の筋力が重要になります。ここでは、自宅で座ったままでできる下肢筋力トレーニングを紹介します。

- ①10回1セットとして行う。
- ②ゆっくり動作を行う。
- ③痛みがあるときは無理をしない。

### 【つま先上げ】

★すねの筋肉をきたえる運動です。  
\*歩いている時につまずいてしまう方は、つま先がしっかりと上がっていない「すり足歩行」になっている可能性があります。この運動を行うことで、すり足歩行が改善し転倒予防になります。

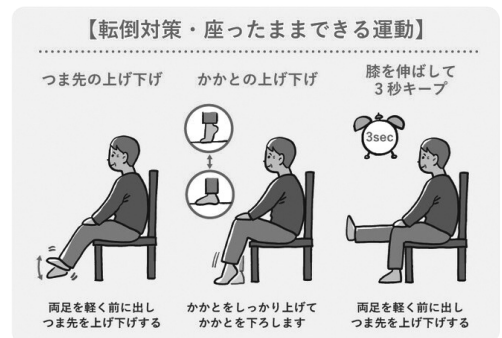
### 【かかと上げ】

★ふくらはぎの筋肉をきたえる運動です。  
\*下肢筋力の向上やバランスの向上だけでなく、下肢の血流改善やむくみの軽減にも効果があります。

### 【膝伸ばし】

★太ももの前の筋肉をきたえる運動です。  
\*立ち上がりや歩行、上半身の体重を支える役割があります。

天候の悪い時や暑さ寒さに関係なく、テレビを見ながら気軽にできる運動です。痛みがあるときは、医師に相談し実施してください。



出典：LIFULL介護

発行：独立行政法人労働者健康安全機構 富山ろうさい病院総合サポートセンター

富山ろうさい病院だよりは、当院ホームページにも掲載しています。

(URL <https://www.toyamah.johas.go.jp/dayori/>)

【お問い合わせ先】 TEL(0765)-22-1280 (病院代表)



富山ろうさい病院だよりのバックナンバーはこちらのQRコードからも確認できます。