# リハビリテーション新聞 R7年度 春

## ～転倒に気をつけて安全に過ごしましょう～

転倒には尻もち・膝や手をつくなどの転び方があり、手や足、背骨を骨折するなどの怪我につながることもあります。これから暖かくなり、活動しやすくなる季節なので、今回は「①転びやすい環境」と「②転倒による悪循環」と「③転倒予防体操」を紹介します。安全に楽しく、日々の生活を過ごすために、できることから始めましょう！

## ①転びやすい環境や要因、注意点



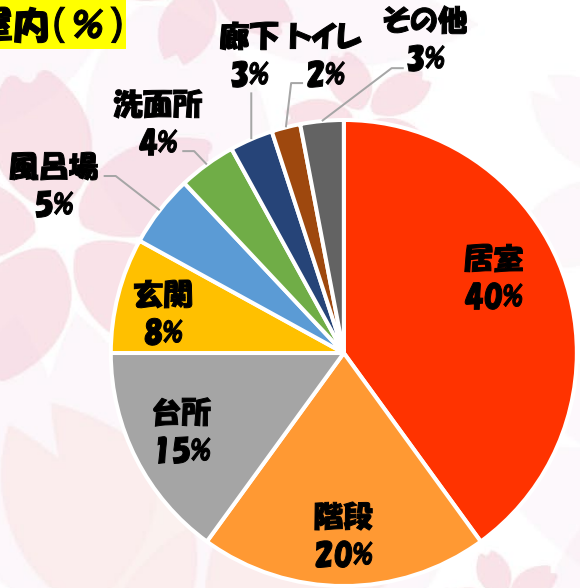
**屋内：**

居室・階段・台所で転倒が多いです。居室では「床の物やマットにつまずくこと」と「立ち上がり時のふらつき」が多く、階段では「段差の見えにくさ」と「手すりを使わないこと」が主な原因です。台所では「水や油で滑りやすい床」と「慌ただしい動作によるバランスの崩れ」が転倒に繋がります。足元の整理、十分な照明、滑りにくいマットの使用が予防に役立ちます。

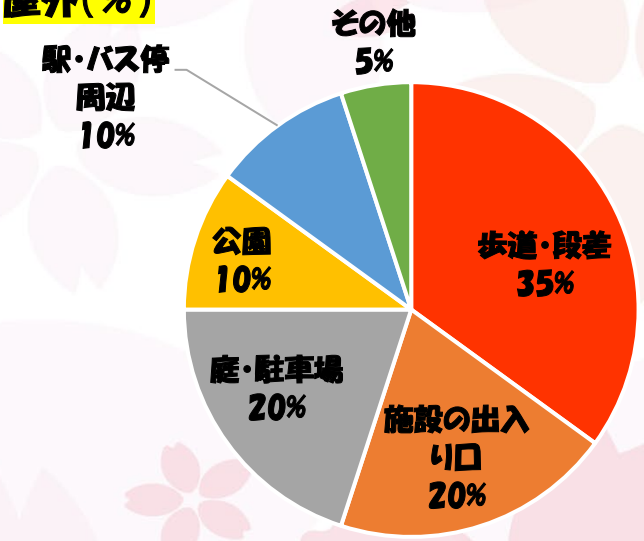
**屋外：**

段差・滑りやすい路面・出入口付近で転倒が多いです。段差のある歩道や店先、雨で滑りやすいタイルやマンホール、混雑しやすい駅や店舗の出入口付近などで転倒が増えます。靴選びと天候への注意が重要です。

屋内（％）




屋外（％）



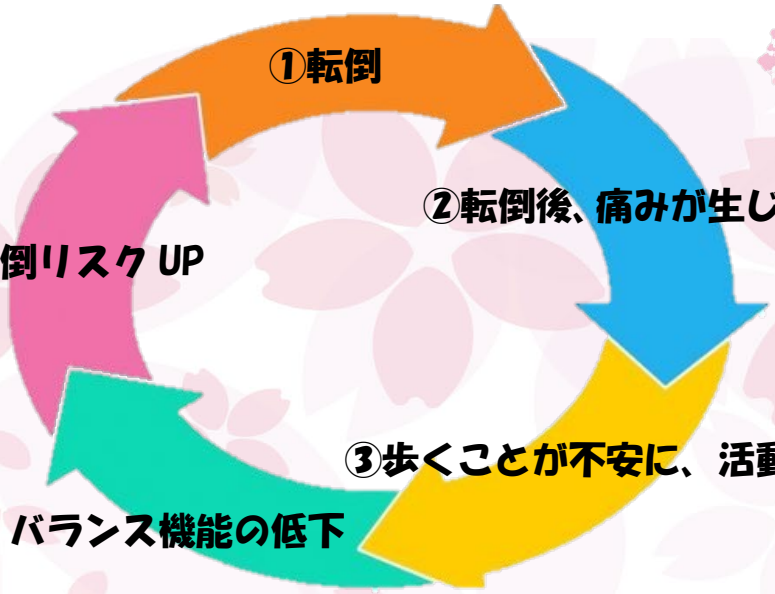

**転倒リスクが高まる要因：**

薬の服用からも起こります。睡眠薬はふらつきや注意力の低下を招くため、転倒リスクが高まります。強い眠気・ふらつきは医師や薬剤師に相談し、薬の時間を調整してふらつきを予防しましょう。

## ②転倒が原因で起こる悪循



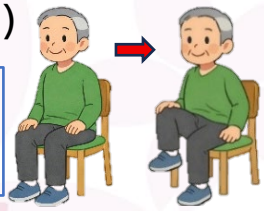





## ③転倒予防体操

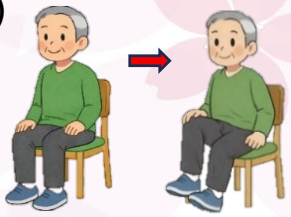
～座ってできる運動編～　　各 10 回×2 セット

### ① もも上げ（太もも）



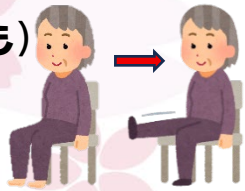
足の上がりを良くする効果
腸腰筋、大腿四頭筋の筋力増強

### ③つま先上げ（すね）



躓き予防
下腿三頭筋、前脛骨筋の効果あり

### ② 膝伸ばし（太もも）



膝折れ防止の効果
大腿四頭筋の筋力増強

### ④かかと上げ（ふくらはぎ）



地面を蹴る力の向上
腓腹筋、ヒラメ筋の筋力増強効果

～立ってできる運動編～

### ①椅子からの立ち上がり（太もも・お尻）

10 回×2 セット



トイレ、外出時の動作が安定
下肢筋力の総合強化、立位動作安定

### ②片足立ち（バランス）

片足 10 秒×5 回



バランス能力の強化
股関節・体幹の強化
不安な場合は手すりを持ちましょう

もしも、身体に違和感や痛みがある場合は無理せず、周囲の人に相談したり、病院を受診するようにしましょう。
興味や質問等ありましたら当院リハビリスタッフまでお問い合わせください。

≪問い合わせ先≫
コミュニティーホスピタル甲賀病院リハビリテーション科　054-631-7234