2023年12月
第25回

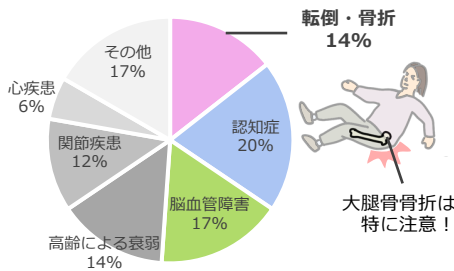
担当：リハビリ有志

転倒を予防しよう！

1

転倒をきっかけに介護が必要になる人が増えています

要介護になる要因



65歳以上高齢者の3人に1人は、1年間に1回以上転倒するといわれています。

転倒した人のうち、5%に骨折が認められると言われており、1年間に61万人が骨折していることになります。転倒、骨折は認知症や脳血管障害と並び主要な要介護要因となっています。

また、男性に比べて、女性の方が転倒や骨折による介護が必要になるリスクが高いと言われています。

2

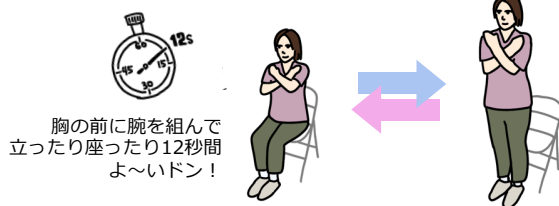
やってみよう！ 転倒リスク評価

転倒リスクチェックシート

☐ 過去1年間で転んだことがある	5点
☐ 歩く速度が遅くなったと思う	2点
☐ 杖を使っている	2点
☐ 背中が丸くなってきた	2点
☐ 毎日お薬を5種類以上飲んでいる	2点

合計点が6点以上になると転倒しやすい状態と考えられます。

5回立ち上がりテスト



12秒以上かかる場合、体を支える筋力が衰えている可能性があります。

3

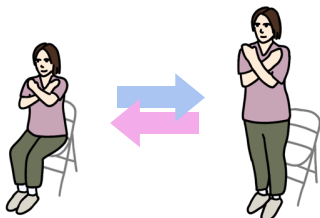
今からでも遅くない！ 筋肉貯金「貯筋」

筋肉は何歳になっても鍛えることができます。

歳をとってから始めても遅くはありませんが、若い頃から継続していくことが最も効果的です。筋肉は転倒を予防し、要介護や寝たきりになるリスクを減らすだけでなく、血糖値を安定させたり、うつ病の発症を予防し、健康寿命を伸ばします。

膝や股関節が痛い場合は、まず医師に相談してみましょう。

立ち座り運動



- 背筋を伸ばし、ゆっくり立ち上がります。
- 顔は正面を向いて、下にならないように
- 不安定な場合は、胸の前に腕を組まず、机に手を置いてよいです。
- 10回～、1日数セット（目安）
（立ち上がりテストのように急がなくてよい、ゆっくりと）

片足立ち運動



- 椅子やテーブルに手を置いてやりましょう。（そもそも転倒しないように）
- 背筋を伸ばして、足を5cmくらい床から上げます。
- 様子を見ながら、手は軽く触れる程度にします。
- 片足ずつ、回数と時間はそれぞれの人の体力に合わせて

AOI国際病院

医療法人社団 葵会

AOI UNIVERSAL HOSPITAL

TEL：044-277-5511

〒210-0822 神奈川県川崎市川崎区田町2丁目9番1号

