



転倒予防

歩いていて低い段差や自宅のカーペットなど、何気ない高さのものにつまづいたことはありませんか？転倒により、ひどければ骨折にまで至るケースは少なくありません。転倒を恐れるあまり、外出することも少なくなり、筋力低下がどんどん進んでしまいます。そこで転倒に対する知識を少し深めつつ、自宅でも簡単にできる運動を紹介します。

転倒の原因

- 1. 筋力と筋量** 「**老化は足から**」といわれるように、脚筋力のほうが握力よりも加齢に伴う筋力の低下率が大きくなります。
- 2. バランス能力** 視力や空間把握能力の低下、頭部の動きに伴う身体の動きが困難になるためバランス能力が低下します。
- 3. 歩行能力** 高齢者の歩行パターンは歩行速度の低下、**歩幅の短縮**や**膝が拳がってなく股関節が使えてなかったり**、腕の振りの減少がみられます。

転倒による骨折

「**骨粗しょう症**」が基盤となって、主に4ヶ所の骨折が多くみられます。

手をついた



橈骨遠位端部骨折(コーレス骨折): 手首の骨折

上腕骨外科頸骨折: 肩に近い所の骨折

しりもちをついた



胸腰椎椎体圧迫骨折: 背骨の骨折

大腿骨頸部骨折: 股関節に近い所の骨折

※胸腰椎椎体圧迫骨折は腰痛との見間違えに注意

💡 自宅でも簡単にできる転倒予防体操 💡



ウォーキング(座位)

- ・椅子に浅く座り、その場で足踏み
- ・足を開閉しての足踏み
- ・強弱は腕の振りで調整



ニーアツプ

- ・片足ずつゆっくり膝を持ち上げ、胸に引きつけるようにする(左右交互に)



ヒールタッチ

- ・片足ずつ前に伸ばし、かかとを床につける



内転筋強化

- ・柔らかいボールを使い両膝ではさむように行う(クッションなども可)