

こんにちは！理学療法士の岡川です。今月は「転倒予防」についてのお話です。介護が必要になった原因の第5位が転倒・骨折となっており、転倒を予防することはとても重要だといえます。

転倒の原因

転倒の原因としては内的要因と外的要因の2種類があります。

内的要因 筋力やバランス機能の低下、視覚障害・注意障害・薬剤による影響など

外的要因 床の滑りやすさや部屋の明るさ、障害物の有無など環境によるもの

転倒を防ぐには内的要因、外的要因、両方からアプローチする必要があります。

転倒予防のための運動

内的要因である筋力、バランス機能の低下は運動により改善することが可能です。簡単なバランス練習を2つご紹介します

【片足立ち】

イスやテーブルなどを軽く支持し、片足を上げ10秒キープします。足は高く上げなくてもいいので、体が真っすぐとなるよう意識しましょう。



【つぎ足立ち】

イスやテーブルなどを軽く支持し、足を一本の線の上に置くように踵とつま先をつけて立ちます。そのままの姿勢を10~30秒キープします。



転倒予防のための環境設定

外的要因となっている環境を整備することで転倒のリスクを軽減させることが可能です。床を整理する、カーペットを敷かない、スリッパを履かない、夜間でも小さな明かりをつけておくなど、身の回りの環境を整えます。

7月から城東デイでお世話になり約半年がたちました。利用者の皆様、とても暖かく、いつも楽しくお話、運動させていただいています。利用者の皆様の1年後、5年後、10年後の暮らしが健やかでありますよう、いっしょに運動したいと思っておりますので、来年もどうぞよろしくお願い致します。

