

# 転倒予防 と 転ばぬ先のストレッチ

監修：さいわい鶴見病院 理学療法士 竹内りか

健康寿命を短くする原因の一つに「転倒による骨折」があります。

転倒は骨折に結びつきやすく、長期間の安静は体力や筋力の衰え、内臓機能が上手く機能しないなど身体機能の低下につながる恐れがあります。

元気で生き生きした生活を送るために、まず転倒の原因を確認し、危険性を少しでも減らして、「つまづかない」「ぐらつかない」「すべらない」を「予防」しましょう！！



## 1 転倒リスクをチェック

チェックシートで転倒のリスク（危険性）を確認しましょう！！

質問内容	チェック	転倒リスク	ポイント
1 この1年間に転倒した		①筋力の低下	歩くことは、全身の7割以上の筋肉が活動するといわれるほど効率のよい全身運動です。骨粗鬆症の予防、肥満解消、糖尿病予防への効果もあるため、日頃から歩くことや、筋力・柔軟性を高めておく事は大切です。
2 横断歩道を青信号の間に渡りきることができない			
3 1kmぐらいを続けて歩くことができない			
4 水でぬれたタオルや雑巾をきつ絞ることができない		②バランス能力の低下	握力は、全身の筋力と深い関係があります。足腰だけではなく、腕や手の筋力もおとさないように散歩や体操を取り入れましょう。
5 片足で立ったまま膝下をはくことができない			
6 この1年間に入院したことがある		③疾病による転倒リスク	入院などで筋力が低下してしまった人や慢性的な病気がある人は転倒しやすくなります。
7 立ちくらみがすることがある			
8 今までに脳卒中を起こしたことがある			
9 今までに糖尿病といわれたことがある		④薬による転倒リスク	睡眠薬や降圧剤、精神安定剤などは、副作用として眠気やふらつきをまねくことがあります。
10 睡眠薬、降圧剤、精神安定剤を服用している			
11 日常で、サンダルやスリッパをよく使う		⑤転倒の外的要因	スリッパ、サンダル、コード類や濡れた床で足をすべらせる、電気コードに足を引っかけるなどは転倒の原因となることが多くあります。
12 家の中でよくつまづいたり、すべったりする			
13 物（新聞や人の顔など）があまりよく見えない		⑥視力・聴力の低下	視力や聴力に障害があると、情報量が少なくなるために転びやすくなります。
14 （会話など）耳があまりよく聞こえない			
15 転倒に対する不安が大きい、あるいは転倒が怖くて外出を控えることがある		⑦転倒に対する不安とそれによる日常生活機能（ADL）の制限	一度転倒を経験すると、また転んでしまうのではないかと恐怖心から、同じことがおこらなくなる可能性があります。

参照：厚生労働省介護予防マニュアル（改訂版）第3章 運動の機能向上マニュアル・転倒リスク評価表（<https://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-sankou3-2.pdf>）をもとにみんなの健康塾 作成

## 2 転ばないための日常生活

Point 1

### 住まいを転倒しにくい環境に整える

- 床の障害物などを除去し、コードはまとめて壁近くに固定しましょう。
- 濡れている浴室やトイレには手すりを設置することをおすすめします。
- 夜間にトイレへ行く際、視界が明るくなるようにライトを置いたり、ベットのガードなど転倒防止グッズを利用しましょう。



Point 2

### 適切な薬の服用を心がける

服用している薬の影響で転倒しやすくなる場合があります。薬の作用をしっかりと理解しておきましょう。また、家族などの周りの人も、服用している薬について知っておくようにしましょう。



Point 3

### 眼鏡、履物、杖など立って歩くための用具を適切に選ぶ

- 自身の身長・身体機能や、用途に合った杖を選ぶことが肝心です。
- 履物は、かかとが覆われた足にあったタイプで、軽い靴を選びましょう。また、つま先部の高さが低いと、ちょっとした段差につまづきやすくなるため、一定の高さのある靴を選びましょう。
- 合わない眼鏡を使用していると段差など認識しづらくなり転倒の原因にもなります。しっかりと調整しましょう。



Point 4

### 継続的な運動が大切

転倒の原因は、足腰の衰えだけでなく上半身の重心がぶれることで体のバランスを保てないことも関係しています。歩いた時に重心が前後左右にぶれるとちょっとした衝撃で転倒しやすくなります。

転倒予防のためには、下肢の運動と体のバランスを保つための体幹運動を「少しずつ継続的に」行うことが大切です。継続的な運動は、体の機能を維持、向上させ、また転倒した際の重症化予防（骨密度の維持向上）も期待できます。

次ページの、1週間ストレッチメニューで継続的な運動を楽しく行い転びにくい体を作りましょう！！



# 転ばぬ先のストレッチ

痛みがある箇所を動かす際は、十分に気を付けながら痛みのない範囲で運動を行いましょう!!

## 下肢トレーニング

### 足指・足首運動

月

椅子に少し浅めに座ります



①足指  
足先を少し上げ5本の指を振るように曲げます  
5本の指をひろげます

②足首  
踵をつけたまま足先を反らします  
踵を上げます

### 膝の運動

火

#### ①膝伸ばし



椅子に深く座ります  
膝をゆっくり伸ばし、おろします

#### ②立ち座り



椅子に深く座り体を少し前に倒します  
腰を浮かし立ちます

### 踏ん張る運動

木



椅子や手すりにつかまりながら真っすぐに立ちます  
片方の足を前に出して踏み込み10秒静止します  
足を押し真っすぐに立ちます

### 片足立ち運動

金



椅子や手すりにつかまりながら真っすぐに立ちます  
片足立ちで10秒静止します  
できる方は手を放して10秒静止

### バランス運動

土

日



椅子や手すりにつかまりながら真っすぐに立ちます  
足を一直線になるように並べ、10秒静止します  
できる方は手を放して10秒静止

## 体幹トレーニング

### お尻上げ運動



仰向けになり、両膝程度に足を開きます  
胸からお尻にかけて一直線になるように上げます

POINT  
腰を反ってお尻をあげないように

### お腹の運動



仰向けになり、股関節と膝を90度に曲げ壁に足裏をつけます  
足と同じ高さになるように手の平を天井に向け、体のラインと手足のラインを平行に維持しながら10秒静止します

POINT  
肩や腰が浮かないように

### 仰向け足踏み運動



仰向けになり、股関節と膝を90度に曲げ壁に足裏をつけ、腰骨に棒を当てます  
棒が動かないように左右の太ももを交互にお壁に近づけます

POINT  
肩や腰が浮かないように

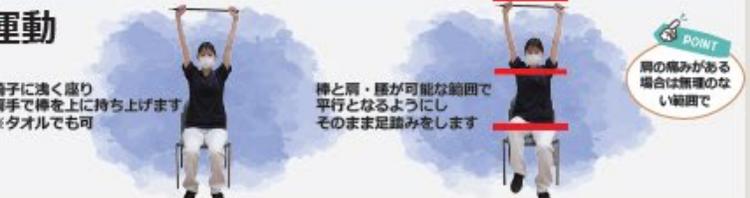
### 体を捻じる運動



椅子に深く座り手を胸の前で組み、体を少し前に倒します  
左右に体を捻じります

POINT  
体を捻じる際は足の裏が床から離れないよう

### バンザイ踏み運動



椅子に深く座り両手で棒を上を持ち上げます ※タオルでも可  
棒と肩・膝が可能な範囲で平行となるようにしそのまま足踏みをします

POINT  
肩の痛みがある場合は無理のない範囲で



運動の回数はそれぞれ10~20回が目安です。

姿勢が崩れないように気を付けましょう。

(きつくなってきた回数+3回程度の回数を目安とすると良いでしょう。)