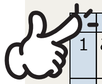
転倒予防 と 転ばぬ先のストレッチ

監修：横浜石心会病院　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、「つまずかない」「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く絞ることができない			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	片足で立ったまま靴下をはくことができない		②バランス能力の低下	よろめきやすくなる原因は、バランス能力の低下です。また、片足立ちは、バランスだけでなく、筋力も必要となります。
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の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			
10	睡眠薬、降圧剤、精神安定剤を服用している		④服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。
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	家の中でよくつまずいたり、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いう恐怖心から、閉じこもりがちになることがあります。

参照：厚生労働省介護予防マニュアル（改訂版）第３章 運動器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

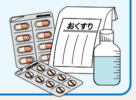
Point 1 住まいを転倒しにくい環境に整える

- 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ずきやすくなるため、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

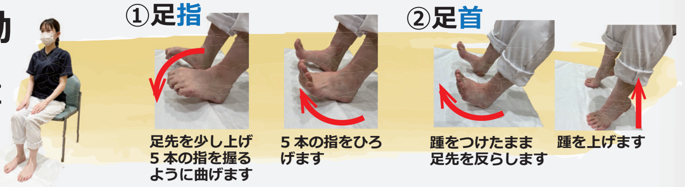
痛みがある箇所を動かす際は、十分に気を付けながら痛みのない範囲で運動を行いましょう!!

下肢トレーニング

月

足指・足首運動

椅子に少し浅めに座ります



火

膝の運動

①膝伸ばし

水

②立ち座り

木

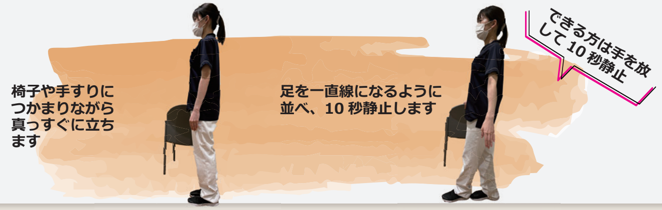
踏ん張る運動

金

片足立ち運動

土 日

バランス運動



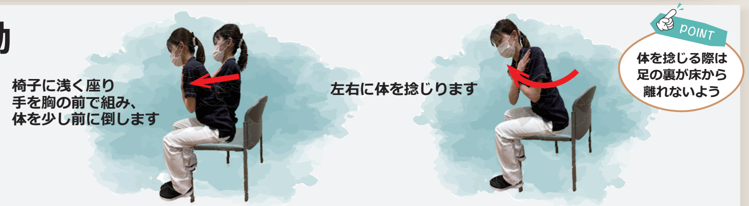
体幹トレーニング

お尻上げ運動

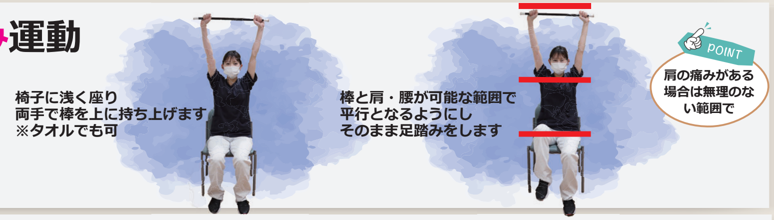
お腹の運動

仰向け足踏み運動

体を捻じる運動



バンザイ踏み運動



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。）

©2023.4.1　みんなの健康