

ジョイント

J O I N T

vol.55

[発行]



武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

<http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>

転倒予防

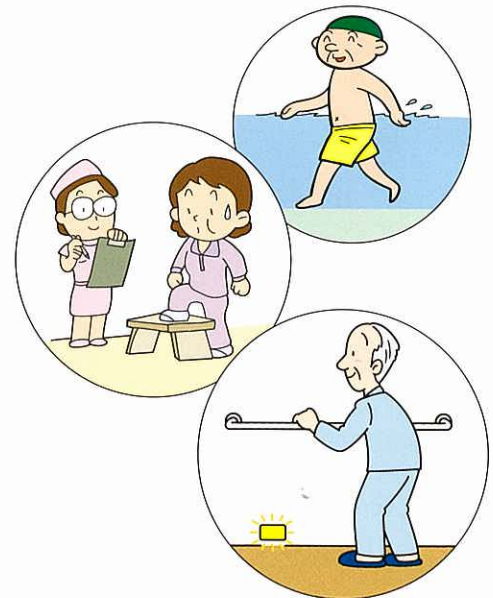
加 齢によって筋力やバランス能力、視力などが低下し、若い頃には何でもなかった家の中にある敷居の段差やカーペットにつまずいて転倒することも少なくありません。また、年をとると骨がもろくなるので、転ぶと簡単に骨が折れる危険性も高くなります。転倒し骨折した場合、部位によっては寝たきりとなることも多く、大きな社会問題となっています。健康で楽しい老後生活を送るために、転倒を予防することは大変重要になります。今回は、『転倒予防』をテーマに、転倒の原因、転倒を予防する工夫について、また、『転倒予防』と題して開催した健康教室の様子と当日行った転倒予防テストについて掲載しています。

転倒の原因

転倒の直接原因としては、つまずく、滑る、コードにひっかかる、足がふらつく、めまいがするなど挙げられます。これらの原因は大きく分けて2つあります。第1には加齢による病気や体力の低下など、転倒したその人自身の中にある原因によるものです。第2の原因は階段や浴室、床や敷物、照明など身のまわりの環境によるものです。

転倒を防ぐには

- ①「老化は足から」と言われるように、高齢になると筋力、とくに下半身の力が弱くなり転びやすくなりますので、日頃から運動をして身体を鍛えましょう。
- ② 骨や関節の病気をそのままにしておくと、痛みが強くなったり、体が思うように動かなくなる場合があります。体に具合の悪いところがある場合は、早めに治療をしましょう。
- ③ 家の中でも、お風呂や玄関、居間や居室などは転倒の危険性があります。段差をなくしたり、手すりをつけるなど家の中の環境を工夫しましょう。



健康教室

平成19年4月26日、「転倒予防」と題して第129回健康教室を開催しました。参加者に対して転倒予防のテストと転倒予防体操を実施しました。



たくさんの方に参加いただきました。



足の痛い方は握力を測定しました。



転倒を予防するには、足の運動も大切です。

転倒予防テスト

健康教室で次のテストを行いました。

①片足立ちテスト

方法：

両手を腰に当てて、片足で立ち、上げた足が床に着くまでの時間を計ります。右足、左足両方測定します。

このテストは15秒以上片足で立ち続けることを目標に行いました。



②立ち上がり・歩行テスト

方法：

椅子から立ち上がって、3メートル先にある椅子を回り、もう一度椅子に座るまでの時間を計ります。

このテストは11秒以内で出来ることを目標に行いました。

転倒予防のテストはいつでも受けることができます。

現在の自分の体の状態を知るために、また、今後の運動の成果を確認するために、ぜひ転倒予防テストを受けてください。ご希望の方は、お気軽にリハビリスタッフにお申し出下さい。

「転倒予防」についてのご質問？

質問1

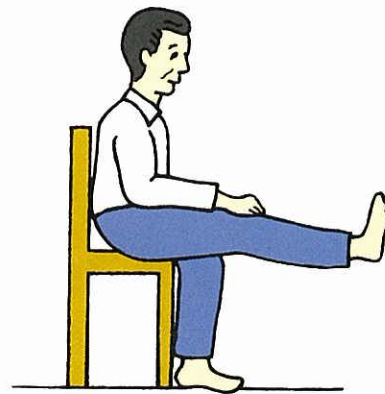
転倒を予防するのに効果的な体操はありますか？

答え 転倒を防ぐためには、運動することが重要です。体操の目的は筋力やバランス機能を向上させ、転びにくくすることです。具体的には次に示すような体操を行って下さい。



1 片足立ち体操

軽く手で机（椅子）を支えにし、左右とも、1分間片足立ちをします。1日3回行います。



2 足上げ体操

- ①椅子に座って、片方の膝を伸ばし、床から持ち上げます。
- ②膝を伸ばしたまま、2～3秒停止させ、ゆっくり元に戻します。左右とも20回ずつ、1日2回行います。

質問2

転倒後症候群とはどのようなものですか？

答え 転倒が引き起こす問題の一つに転倒後症候群があります。これは過去に転倒した経験のある人が、その後、歩くことに対して恐怖感や不安感を持ち、歩こうとしなくなるというものです。また家族が「危ないから歩かないように」と注意することにより、日常での活動性がさらに低下し、最終的には「寝たきり」になってしまうこともあります。

質問3

高齢者特有の歩き方とはどのようなものですか？

答え 高齢になると老人性歩行と呼ばれる特有の歩き方をするようになります。高齢者では、歩幅が小さい、足をあまり上げない、歩行中片足で立っている時間が短い、歩行速度が遅い、腕の振りが小さいなどが歩行時の特徴です。背中が曲がり前かがみで「すり足」で「小股歩行」をする、歩行時の股関節、膝関節、足関節の動きが小さいというのが典型的なパターンです。

次回の健康教室のお知らせ

次回の健康教室は平成19年6月26日(火)13時30分から15時に行います。テーマは「音楽で心と身体を癒そう」です。「リンデンベルズ」を招いて、チャイムと言う楽器を使っていろいろな演奏をしてもらいます。皆様お誘い合わせのうえご参加ください。

私たちの活動

遠足

3月29日(木) 於：蓬川横の公園

3月29日(木)、入院患者さんとスタッフで、蓬川(よもがわ)横の公園まで遠足に行きました。当日はどんよりと曇った天気でしたが、患者さんには良い気分転換となり、皆さん楽しまれました。



みんなで輪になってお弁当を食べました

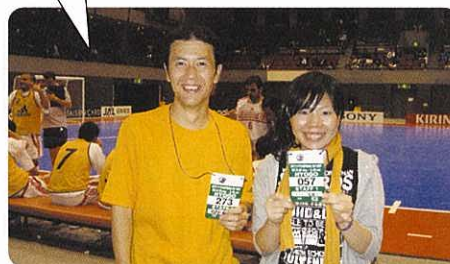
フットサルアジア選手権大会

5月17日(木) 於：尼崎市記念体育館



▲準々決勝第2試合 キルギス 対 レバノン

5月17日(木)、尼崎市記念体育館で行われたAFCフットサル選手権大会日本2007の準々決勝に、医療チームとして院長他スタッフ2名が参加しました。試合中に大きな怪我をする選手もなく、目の前で繰り広げられる世界の代表選手の好プレーに興奮しました。



▲尼崎市記念体育館のコート前にて

診察時間や健康教室の今後の日程、ジョイントのバックナンバーについてなどは、ホームページでも紹介しています。ぜひご覧下さい。

ホームページアドレス <http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>