

ジョイント

J O I N T

vol.68

[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://www.takebe-seikeigeka.com>

転倒予防

高齢者では、加齢によって足の力やバランス能力、視力などが低下し、家庭内のわずかな段差やカーペットなどにつまずいて転倒することが少なくありません。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の生活となることも多く、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も、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」の特集です。



転倒の原因

転倒の原因には、加齢による病気や体力の低下など、「転倒したその人自身によるもの」、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」、足部の変形や足の裏のタコなど「足部の障害」などが挙げられます。また、外に出たときには、「自分の足に合っていない靴」も転倒の原因になります。

自分自身の中にある転倒の原因

- ①体力の低下 ②骨や関節の年齢的变化 ③心臓や肺の機能低下 ④脳卒中、パーキンソン病
- ⑤目の障害 ⑥平衡感覚の障害 ⑦認知症 ⑧薬の影響 ⑨アルコールの飲用 ⑩起立性低血圧

環境による転倒の原因

- ①床や敷物の素材 ②照明の明るさ ③履物 ④家具の配置 ⑤家の中や庭の散らかり
- ⑥浴室、階段、トイレの安全性

足部の障害

足部の代表的な変形に、外反母趾があります。足の親指が指のつけ根でくの字型に外側へ曲がり、つけ根が内側にとび出した状態をいいます。靴や靴下の常用化、また生活様式の洋風化とともに最近では外反母趾の人が増えてきています。



外反母趾

靴の選び方

靴のサイズが大きすぎても、小さすぎても転倒の原因になります。



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。また、足の裏や指の感覚が鈍くなると、体を支える力が弱くなり転倒しやすくなります。家の中にいるときは素足で過ごしたり、足の裏でボールを転がしたりして、日頃から、足の裏や指をしっかりと使いましょ。

やってみましょう① ～足を踏み出す運動～

まっすぐ立った姿勢から、なるべく大きく足を一步前に踏み出します。(写真①)

同様に、まっすぐ立った姿勢からなるべく大きく横に一步踏み出します。(写真②)

注意点

- *手すりなどしっかりとしたものを持って行って下さい。
- *右足と左足両方行います。



(写真①)

(写真②)

やってみましょう② ～足指でのグーチョキパー～



グー

チョキ

パー

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、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。

こんな歩き方になっていませんか？

1度でも転んだ経験がある人は、「転ばないように」と考えすぎるあまり、目線が下向き、腕の振りが小さく、歩幅が狭く、足を上げずに歩く「すり足、ちょこちょこ歩き」をしています。このような歩き方だと、視界が狭くなってしまい人とぶつかったり、つま先が上がっていないため、わずかな段差でもつまづいたりして転んでしまいます。皆さんは、そんな歩き方になっていませんか？



若年者

高齢者

上手に転ぶことも大切です。

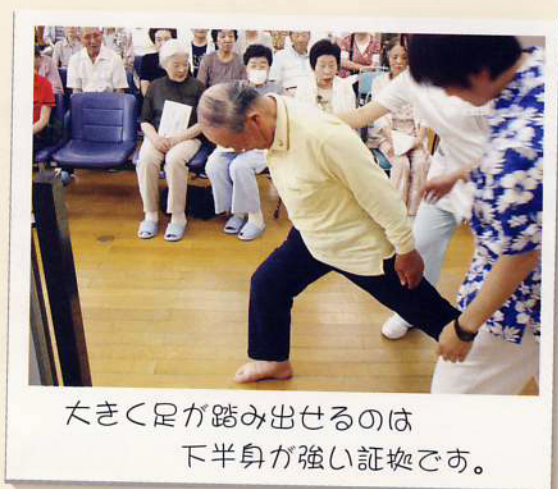
転ばないように用心しても、予期しないところで転んでしまうことがあります。どうしても転んでしまう時には無理な形でこらえるよりも、自分の意志で上手に転ぶことも必要です。頭を打たないようにあごを引き、舌をかまないように口を閉じ、体全体を丸めるようにして上手に転ぶとケガも最小限ですみます。



健康教室

平成 21 年 6 月 22 日月曜日、「転倒予防」と題して第 142 回健康教室を開催しました。

転倒が起こる原因についての話や、参加された方に転倒予防の評価を受けていただいたり、みんなで転倒予防体操を行ったりと盛りだくさんの内容でした。また、(株)澤村義肢製作所の戸石 大介氏に市販の靴の選び方や、転倒と靴の関係について話をさせていただきました。



お知らせ

6月よりアロハシャツに衣替えしました

暑い夏がやってきました。そんな暑さに負けないで、楽しく、涼しくリハビリしましょう!!



トライやるウィーク

6月8日～12日まで、大庄北中学校より2名の学生がトライやるウィークで仕事体験にやってきました。入院患者さんの食事介助や、実際に松葉杖を使って歩いたりといういろいろな経験をしました。



外来患者さんに元気にあいさつ「おはようございます！」

次回の健康教室のお知らせ

8月20日木曜日13時30分～15時に開催します。

alohiの坂平 みやさんと仲間達をお迎えし、

フラを披露して頂きます。

当日はみんなで楽しく体を動かしましょう。

皆様のご参加お待ちしております。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

