

ジョイント

J O I N T

[発行]

vol.132



医療法人社団
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

<ホームページアドレス>

<https://www.takebe-seikeigeka.com/>

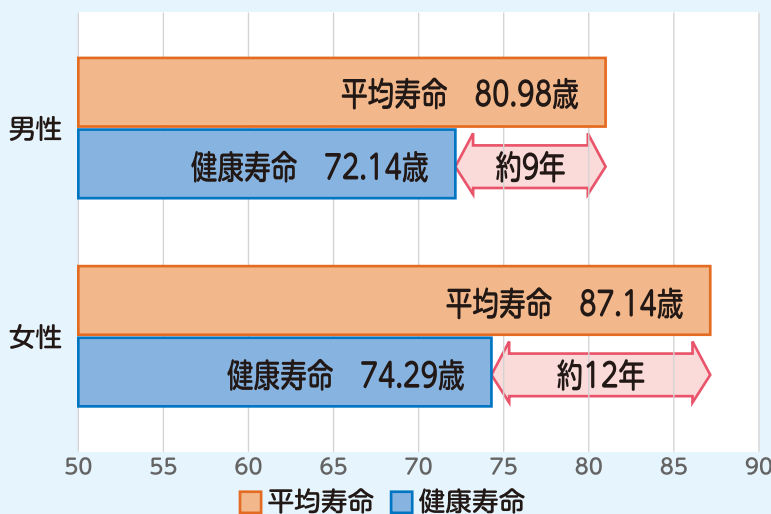
転倒予防

高齢になると、足の力やバランス能力、視力などが低下し、階段などだけでなく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多くなります。また、加齢によって骨がもろくなるため、簡単に骨が折れる危険性が高くなります。転倒して骨折した場合、部位によっては寝たきりになる場合も多く、大きな社会問題になっています。健康で楽しい老後を送るためにも、転倒予防は大変重要になります。今回はその「転倒予防」の特集です。

◆**健康寿命と転倒予防**◆ 「健康寿命」とは「健康で日常生活を支障なく送ることができる期間」のことです。平成28年度時点での平均寿命は男性が80.98歳で女性が87.14歳、健康寿命は男性が72.14歳で女性が74.79歳となっておりその差は男性で8.87年、女性で12.35年です。この平均寿命と健康寿命の差が「日常生活に制限のある」期間となります。

「健康寿命」を伸ばすことを阻害する要因の一つが「転倒による骨折」です。転倒を予防して長く健康に過ごすためにも今の身体の状態をチェックしてみましょう。

健康寿命と平均寿命の違い(平成28年度)



出典:厚生労働省ホームページ(https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10601000-Daijinkanboukouseikagaku-Kouseikagaku/0000166296_7.pdf)の5ページを元に作成

転倒予防チェック

ここで、自身の身体が転倒しやすい状態にあるのが簡易的にチェックしてみましょう。

転倒危険度アンケート (Fall Risk Index; FRI)

- 過去1年以内に転んだことがある 5点
- 背中が丸くなってきた 2点
- 歩く速度が遅くなってきた 2点
- 杖を使っている 2点
- 毎日5種類以上の薬を飲んでいる 2点

合計 点

合計点が6点以上の人は転倒の危険性があるので注意して下さい。

出典:「高齢者の転倒予防ガイドライン」を改訂

◆主な転倒原因◆

- ・筋力低下 — 加齢による筋力の低下です。特に下肢筋力が低下していると転びやすいです
- ・バランス障害 — 加齢により平衡感覚が鈍くなりバランスを崩しやすくなります
- ・視力低下 — 足元が見づらくなり段差や障害物に気づきにくくなり転倒しやすくなります
- ・足首の関節が固い — 大きく踏み出すことが出来ず、姿勢の立て直しができず転倒します
- ・環境面 — 少しの段差、滑りやすい床、薄暗さも転倒の原因になります
- ・薬 剤 — 1日に薬剤を5錠以上飲んでしていると転倒の危険度が上がると言われています
また、飲む薬によっては薬の副作用でめまい、ふらつきが起こり転倒しやすくなります
- ・靴 — 重い靴はつまづきやすく、厚底の靴は足裏からの感覚が鈍くなり、転倒の危険度が上がります

◆転倒しやすい場所◆



ぬ れている場所



か いたん、段差のある場所



かた **づけ** ていない場所

◆転倒予防トレーニング◆

「転倒予防」のポイントは「転ばない」ようにすることです。ここでは下肢の筋力と身体のバランス機能を鍛える運動を紹介します。

・片足立ち

転倒ないように
つかまる物
のあるところ
で行いましょう

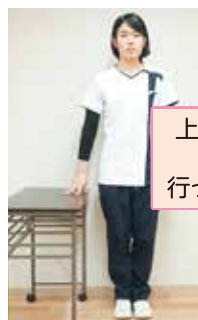


床につかない
程度に上げます

- ① 何かにつかまり床に足がつかない程度に片足を上げます
- ② 反対側の足も行います
- ③ 1分の片足立ちで 53 分歩くのと同じ効果があります

・太もも上げ

上げ下ろしは
ゆっくり
行ってください

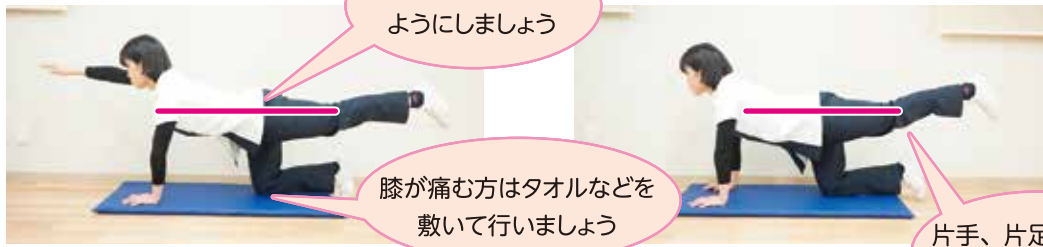


余裕があれば
踵を挙げて
みましょう

- ① ゆっくりと片方の太ももを挙げてゆっくりと降ろします
- ② 出来る人は足を挙げたまま地面に付いている足のかかとを挙げてみましょう
- ③ 左右で 10 回ずつ行います

※転倒ないように必ずつかまる物のあるところで行いましょう

・四つ這いバランス



- ① 四つ這いで左手と右足を同時に挙げて5秒保持してもとに戻します
- ② 反対側も行います
- ③ 同時にできない人は手だけ、足だけで行いましょう

※周りの安全を確保してから行いましょう

ジョイント
だより



院内新聞
ジョイント
2020.3月

ウォーキング

春が訪れて少しずつ暖かくなってきましたね！体を動かしやすい季節ですので運動を行い、病気に負けない体づくりをしていきましょう！

ウォーキングとは

日常生活の歩きや散歩とは異なり、「健康のため」という目的をもって行う歩きをウォーキングといいます。ウォーキングは必要な道具や環境を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる最も手軽な運動です。

効果

ウォーキングを習慣的に行うことによって様々な効果があります。

- 高血圧の改善…ウォーキングにより血中の血圧を下げる物質が体内で多く分泌されます。
- 心肺機能の強化…ウォーキング習慣のある人ほど心血管疾患のリスクが低下します。
- 骨の強化…カルシウムは運動による適度な刺激で吸収が高まります。
- 肥満の解消…ウォーキングは体脂肪をエネルギー源に利用するため肥満の解消に効果的です。
- 社会的効果…屋外に出ることで人と関わる機会が増え交友関係が広がることが期待できます。

正しいウォーキング方法

健康のためのウォーキングは、普段の歩きや散歩とは異なり、フォームを意識しながら歩くことが大切です。

一步一步進むときの足裏の働きもとても重要です。自然に足を踏み出すと踵から着地します。

意識的に踵から地面につけるのではなく、自然に足を出せば踵からつくはずですよ。

視線は自然と前を向いて頭をつり上げられているようなイメージで背筋を伸ばします

肘を曲げて腕を振ります

親指～小指のすべての指を使うように意識します



後ろの足のつま先で地面を踏み込んで重心を前に移動させます

健康教室

令和2年2月7日金曜日に「転倒予防」をテーマに第206回健康教室が開催されました。今回は転倒のリスクや転倒の原因、転倒の結果骨折した場合の身体への影響、転倒を防ぐための日常での注意点や身体の状態を知るための転倒チェックテストなどを行いました。また、自宅で出来る転倒予防トレーニングの説明と実演を行いました。



武部健副院長による転倒リスクや転倒原因の解説と転倒で起こる骨折による身体への影響の解説などを行いました

健康教室の写真は参加者の使用許可を得て掲載しています



リハビリスタッフによる日常での注意点の説明や転倒チェックテストとその実演を行いました



メディカルフィットネスジョイントスタッフが転倒予防トレーニングの説明と実演を行いました



たくさんのご参加ありがとうございました

次回の健康教室のお知らせ

4月の健康教室は新型コロナウイルスが流行しているため開催を中止いたします。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で読み込むと、携帯サイトをご覧いただけます。

