

第12回 そ~らの家共催セミナー

2016.8.31



転倒予防

～転ばないために必要なこと～

吉祥寺千賀整形外科
理学療法士

内堀 淳 有吉 悠

～ 転倒 の 定義 ～

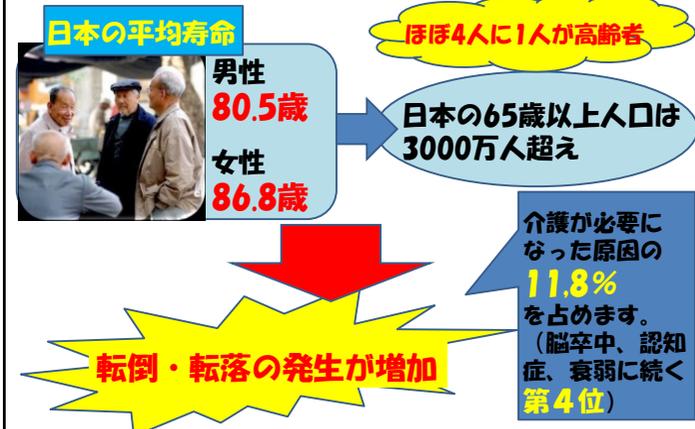
『自分の意志からでなく、地面またはより低い場所に、膝や手などが接触すること。』

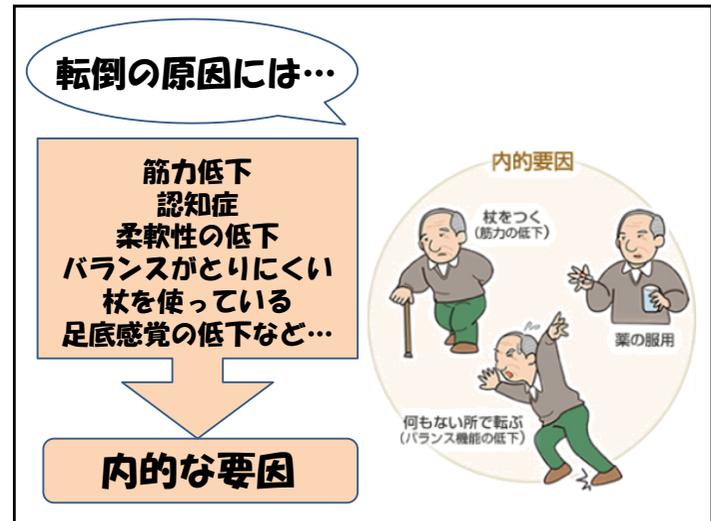
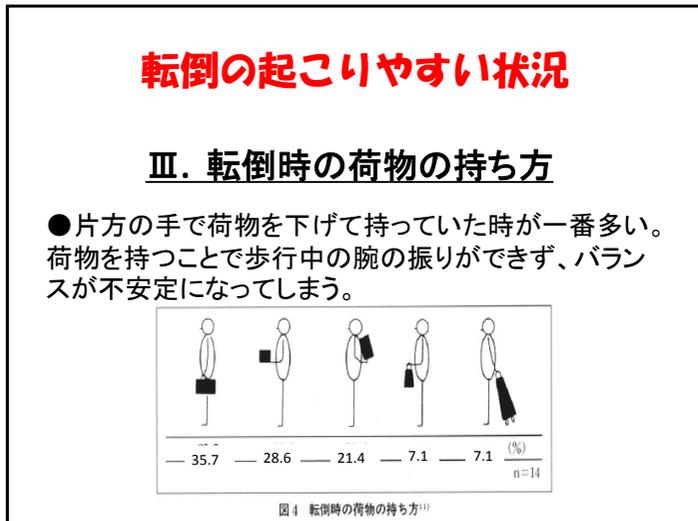
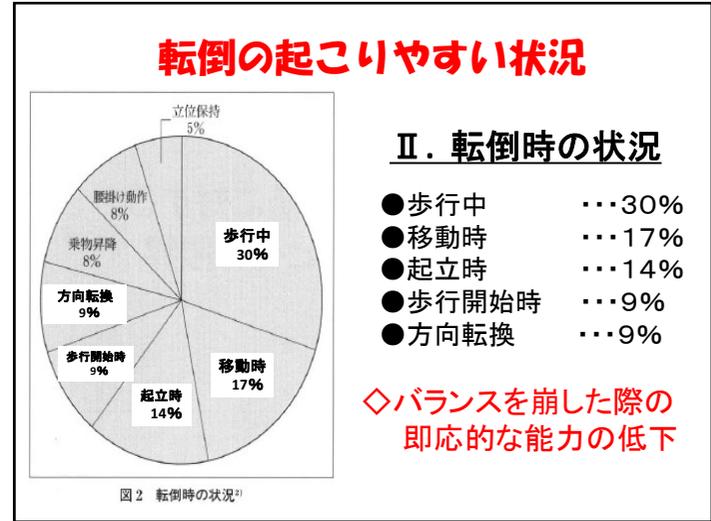
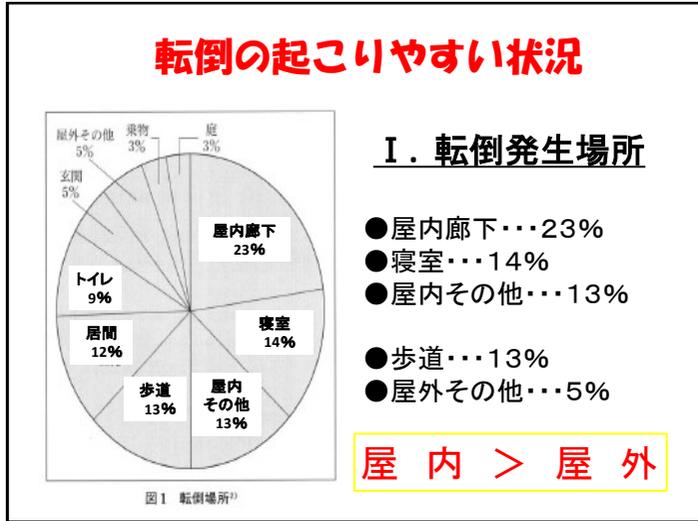
階段、台、自転車からの転落も転倒に含まれる』

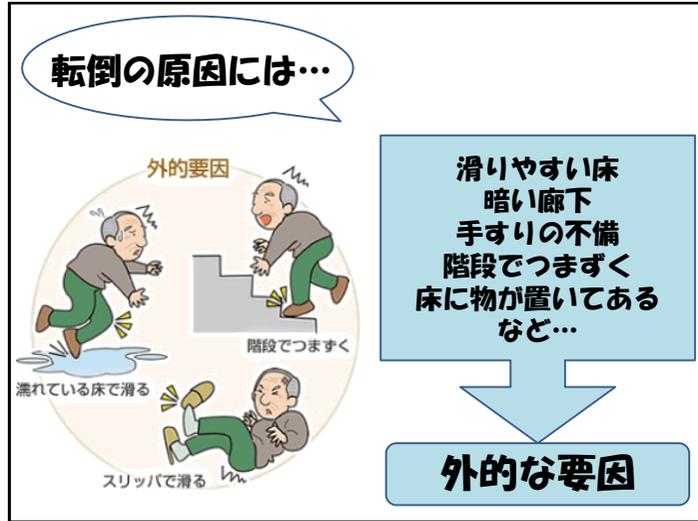
本日のプログラム

- ① 概論
- ② 転倒リスクチェック
- ③ 転倒予防体操
- ④ 日常生活での注意点について

概 論







転倒と筋肉の関係!!

●施設内の転倒者の大腿四頭筋の筋力は非転倒者の筋力の**62%**しかなく、在宅者と比べると**37%**しかなかったと報告されている。



大腿直筋
中間広筋
(大腿直筋の深層に位置)
外側広筋
内側広筋

転倒と太極拳の関係!!

●太極拳特性動作要素を取り入れたバランス体操を6ヶ月実施した結果、膝伸展筋力の増加が認められたと報告している。



転倒予防と年齢の関係！！

●80歳以上の女性に対し、
筋力運動とバランス運動を1年間、実施。

⇒トレーニング終了から1年後も、
転倒回数と転倒に伴う怪我や骨折が非トレーニング群より有意に少なかったと報告している。

⇒ 高齢になっても予防・対応は可能！

転倒を繰り返す頻度の高い 高齢者の因子とは

- 女性
- 排尿切迫
- めまい
- 起立30秒後の脈拍上昇不良
- 転倒経験および転倒恐怖感

転倒恐怖感とは・・・

●転倒後に転倒への恐怖感を示すようになり、自立歩行が可能にもかかわらず、歩行障害をきたす転倒後症候群。

⇒ 活動性の低下につながり、筋力低下や日常生活動作での自立度の低下を招く。

転倒恐怖感への対応は・・・

⇒ 自己効力理論の適用！！



自己効力理論とは

●Banduraが提唱した理論。

⇒ **自己に対する
信頼感や有能感**

自己効力感を高めるには…

- ① **行動の達成** ⇒ 成功体験を得る。
- ② **代理体験** ⇒ 自分と類似した他者の成功を観察する。
- ③ **言語による説得** ⇒ 周囲からの暗示や勧告を受けること。

注意!! 自己効力感を高めるには…

- ③ **言語による説得** ⇒ 周囲からの暗示や勧告を受けること。

●家族や周囲から「大丈夫？」や「気を付けて！」、「そんなことしたら転ぶよ！」といった声掛けを過剰に受けることで高齢者の自信に影響を及ぼしかねない。

→ **意図に反して繰り返しの注意が高齢者の自信を失わせることがあります！！**

チェックしてみましょう！

転倒の危険性を10項目で、
「はい」、「いいえ」
の数でチェックしていきましょう。



チェック☑してみましょう！

①つまづくことがある ②手すりがないと、階段の昇り降りが不安

✓をつけていきましょう→



The illustration shows two scenarios: on the left, an elderly man in a green shirt is slipping on a floor, with a red starburst indicating the point of contact; on the right, a woman in an orange shirt is walking up a set of stairs.

③家の中に段差がある ④片足で5秒くらい立つことができない



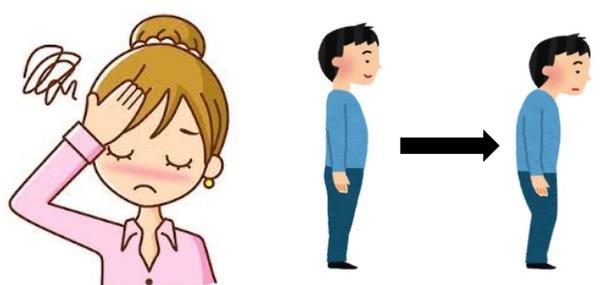
The illustration shows two scenarios: on the left, a photograph of a wooden step in a house; on the right, an elderly man in a blue sweater is standing on one leg next to a small table.

⑤杖を使っている ⑥物忘れが気になる



The illustration shows two scenarios: on the left, an elderly man in a blue shirt is using a cane; on the right, an elderly woman in a purple patterned shirt is looking confused with question marks around her head.

⑦めまい、ふらつきがある ⑧背中が丸くなってきた



The illustration shows two scenarios: on the left, a woman in a pink shirt is holding her head with a distressed expression; on the right, a man in a blue shirt is shown in two positions: a straight posture on the left and a hunched posture on the right, with an arrow indicating the transition.

⑨廊下、居間、玄関
によけて通る物が置
いてある

⑩転ばないかと不安
になる




『はい』の数はいくつでしたか？→ 10

チェック～結果～

いくつ当てはまりましたか？

「はい」の項目が
10項目中5項目以上
当てはまる方は
転倒の危険性が高いです。
この後の体操をしっかり行
っていきましょう。



転倒予防体操 ～内的な要因に対して～

内的要因



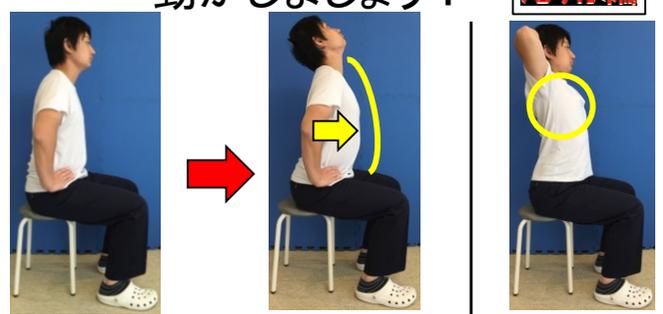
杖をつく
(筋力の低下)

薬の服用

何も無い所で転ぶ
(バランス機能の低下)

背骨を柔らかく 動かしましょう！

応用編



椅子に浅く腰
掛け両手を腰
にそえる。

大きく息を吸いながら両
手で腰を前方に押し、首
を反らす。この際、肩甲
骨を引き寄せるように！

頭の後ろで両手を組
んで同様におこなう。
※胸は張れています
か？

つまづかないよう、
つま先を床から持ち上げましょう！



椅子に座った状態となる。



つま先を交互に挙げる。

応用編



スピードに変化をつけることはできますか？

大腿四頭筋を鍛えましょう！



椅子に深く座った状態となる



膝から下を持ち上げ、膝を伸ばす

つまづかないよう、
足踏みしましょう！



両足を広げて立つ



両腕を大きく振って足踏みします

後ろ脚のふくらはぎを
伸ばしましょう！



前後に足を開いて立つ。



後ろ足の踵を離さないようにし、前足に体重をかけていく。

注意点



つま先と膝の向きはまっすぐに！

※転びそうな場合は何かにつかまること！

体を捻りましょう！



体を左右に捻る



左右各1周まわる

前後左右に

ステップを踏んでみましょう！



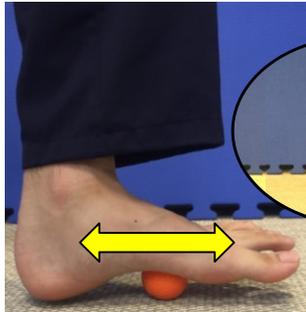
前

後

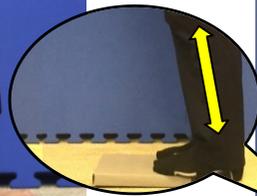
左

右

ホームエクササイズ ①



座った状態で足の裏に置いたゴルフボールを転がす。



つま先に数cmの段差を敷き、その上に立つ。

ふくらはぎの張りを
感じましょう！

※倒れそうであれば何かにつかまる。

ホームエクササイズ ②



仰向けで両膝を立て、おしりを上げていく。
1日 10回×3セット



うつ伏せの状態から顎が離れる程度に上体を反らしていく。
1日 10回×1セット

日常生活について ～外的な要因に対して～



家の中で...



玄関の上がりかまちの段差でつまづいたことがある。



段差がある場所を把握して注意を向けましょう。

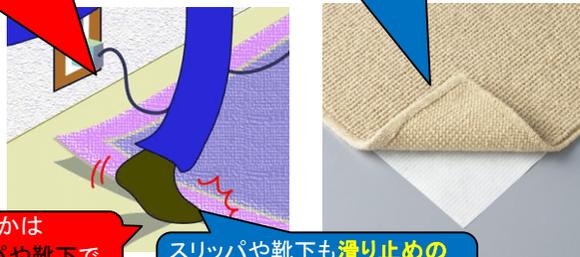
家の中で...

カーペットやキッチンマット、玄関マットにすべり止めをしていない。

滑り止めや縁を止めるなどして転倒を防ぎましょう。

家のなかにはスリッパや靴下で歩いている。

スリッパや靴下も滑り止めのついたものや裸足であると転倒の危険性が低下します。



家の中で...

電気コードが歩くときに邪魔になっている。

電気コードはまとめて歩く際に邪魔にならないようにしましょう。



家の中で・・・

階段や廊下、トイレに
手すりはついていない。

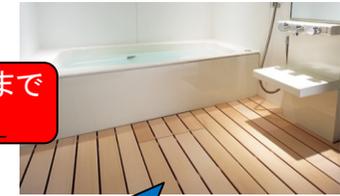


いざというときに手すり
があると転倒を防げます。



家の中で・・・

浴室内はタイル張りのままで
すべり止めはしていない。



お風呂は家の中で最も
滑りやすい場所です。
すのこ、滑り止めなど
で対応しましょう。

家の中で・・・

家庭内の移動の際、
よけたり、動かさない
と通れないものがある。



家の中の動線には
ものを置かないように
しましょう。



おわりに・・・

転倒は大きく2つ「**内的な要因**と**外的な要因**」
があることをご理解できましたでしょうか？

今回の講演においては、日常の危険性や転倒のチェック、その後転倒を起こさない為に体操を実施しました。

家で体操を実施したり、家の中で転倒を起こしそうな箇所の確認をしていただけたらと思います。皆様のご健康をお祈りしております。