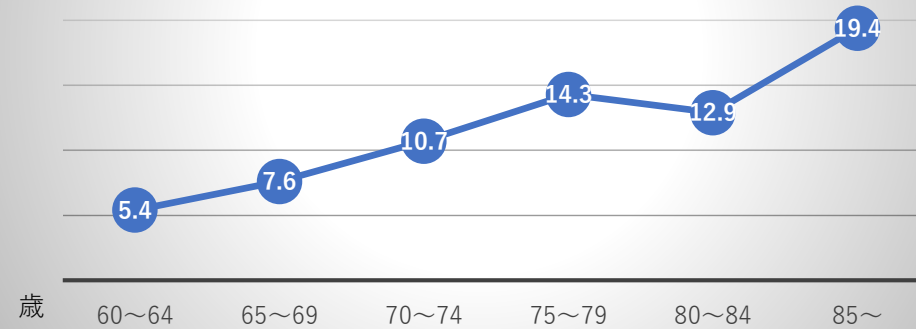


今日からできる転倒予防

高齢者に多い転倒事故

高齢者が要介護状態になる原因のうち、脳血管疾患、高齢による衰弱、認知症などと並んで多いのが、骨折・転倒です。転倒によるケガや骨折がきっかけで体が弱くなったり、外に出なくなったりして、ついには寝たきりになってしまうのです。転倒の原因には、**運動機能の低下、病気、薬の副作用**などがあり、その他の要因として**靴や足のトラブル、住宅内の生活環境**などがあげられます。そこで、運動機能を高めたり住環境を整備したりして、転倒を防ぐように努めることが大切になります。

この1年間に転んだことがあると
答えた人の割合 (%)



(内閣府 高齢者の住宅と生活環境に関する意識調査結果 平成22年度)

運動機能を高めて転倒を防ぎましょう

筋力アップトレーニング

運動といっても、それほど大げさに考える必要はありません。道具を使わず家庭で簡単にできるトレーニングでも、続ければ十分に効果が得られます。



背もたれのあるいすに、楽な姿勢でもたれます。ゆっくりとひざをのばして、おろします。
※左右交互に行いましょう



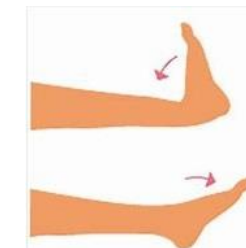
机やいす、壁などに手をそえて、かかとをゆっくり上げ、ゆっくり下げます。



いすに座った姿勢から立ち上がる動作を繰り返します。足は少し開いて構いません。

関節を柔らかくするストレッチ

体が硬いと、筋肉や関節の動く範囲が狭くなり、ケガや転倒の原因になります。ひざや足首の関節を柔らかくするストレッチを行うと、筋力トレーニングの効果を高めることにつながります。



●足首のストレッチ

足を伸ばして座り、つま先を前後に動かす

足の血行をよくするマッサージをしましょう

お風呂あがりなどにひざ下や足指のマッサージをすると、血液やリンパの流れがよくなり、足がスツキリと軽くなります。

●ひざ下のマッサージ

両手にハンドクリームをつけ、手を足首から膝裏の方にゆっくりなで上げます。



●足指のマッサージ

両手にハンドクリームをつけ、手を足指先から付け根の方にゆっくりなで上げます。



転倒しにくい環境づくりも大切です

足のケアと靴選び

筋力アップだけでなく、足のケアや歩きやすい靴選びも大切です。

足の清潔・健康を心がける

水虫、巻き爪、つま先やかかとの変形、外反母趾などが転倒の原因となることがあります。



自分の足に合った靴を履く

歩きやすく着脱しやすい、安定感のある靴を選びましょう。



体を支える道具を活用する

転倒の不安があるときは、杖を使いましょう。





部屋の整理整頓 を心がける

脱いだ服や取り込んだ洗濯物、読み終えた新聞や雑誌などはこまめにかたづけましょう。



敷物には 滑り止め対策をする

カーペットやマットの下には、ズレ防止のシートを敷いたり、縁をテープで固定しておきましょう。



コード類は まとめておく

電化製品のコードはできるだけ部屋の壁沿いにまとめておき、足をとられないようにしましょう。



住居内の段差を なくす

部屋や玄関の段差には踏み台を備えたり、スロープ状の板を設置しておきましょう。



手すりを 設置する

浴室やトイレには手すりを設置しましょう。また、ドアは引き戸や外開き扉にしておく方が安全です。



照明照度を確保 する

夜間トイレに立つときなどのために、枕元から手の届く場所に照明器具を置くようにしましょう。



外に出かける ときは

- 裾のからまりやすい服装は避け、動きやすい服装で出かけましょう。
- 荷物があるときは、リュックサックなどの両手があくバックの利用がおすすめです。
- 雨の日の外出はなるべく避け、出かける場合にはしっかり滑り止めのついた靴をはきましょう。