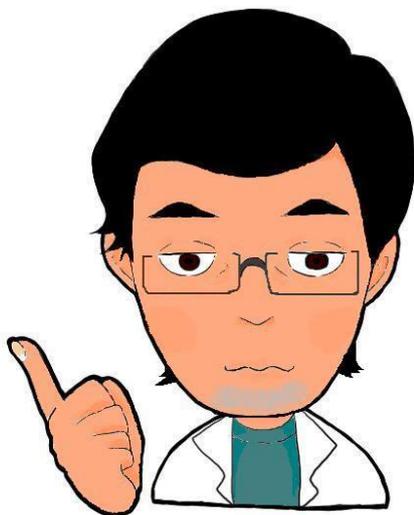
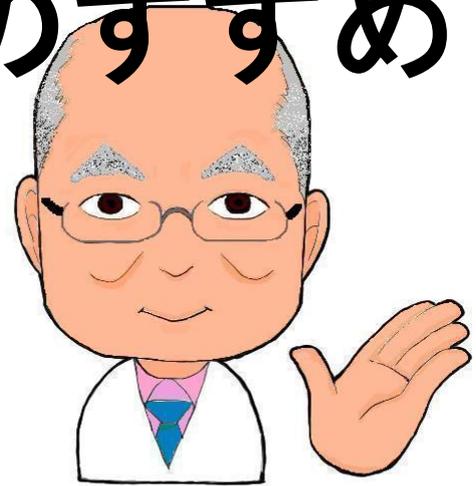




# 転倒予防のすすめ



監修：IHI 播磨病院 副院長

兼 リハビリテーション科部長

小泉 龍一

編集：IHI 播磨病院リハビリテーション科

制作：IHI 播磨病院リハビリテーション科

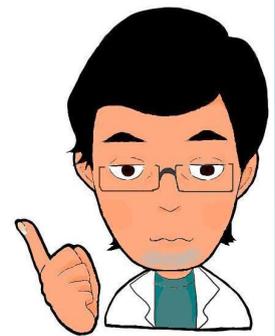
医療安全ワーキンググループ

# なぜ転倒予防が必要なのでしょう？！

高齢者で介護が必要となる原因の1つは

**転倒・転落**などによる**骨折**です！

また骨折が要因で活動量が減り、認知症が進行した例もあることから、いつまでも心身ともに健康で自立した生活を送る為には転倒予防が必要になります。



## 転倒しやすい人って??

病気・加齢などの身体の状態や、心理状態の変化が影響します。

- ・筋力が弱くなる
- ・バランスが悪くなる
- ・目が見えにくくなる
- ・感覚が鈍くなる
- ・複数の薬を飲んでいる
- ・スリッパやサンダルを愛用している など

身体の状態の変化



- ・焦り
- ・不安
- ・緊張
- ・興奮
- ・注意力不足 など

心理面



# どんな時に転倒が 起こりやすいのでしょうか？



トイレ移動  
(特に夜間・早朝)



椅子やベッドへの  
乗り移り



お風呂への出入り  
(特に湯上り)



布団の上げ下ろし



玄関の出入り



階段の上り下り

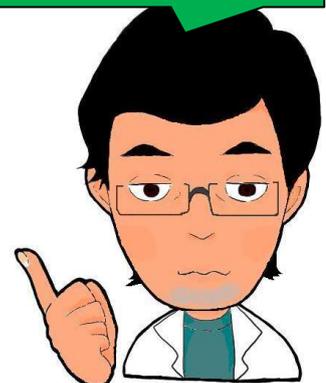


床からの立ち上がり



荷物の持ち運び

動作が不安定になる時は  
特に気を付けてネ！  
危ないからネ！



# どういふ場所で転倒が 起こりやすいのでしょうか？



## 夜間や早朝時など薄暗い場所

- ・動作時は電気をつける
- ・足下灯を使用する



## 居室や廊下

- ・物を置かない
- ・手すりの設置
- ・各居室への段差解消
- ・コンセント等引っかかりやすいものをまとめる



## 絨毯や玄関マット

- ・マットの下に滑り止めを置く
- ・マットがまくれないように注意する



## 階段

- ・滑り止めマットを置く
- ・手すりをつける
- ・物を置かない



## 浴室・脱衣場

- ・滑り止めマットの使用
- ・高さのあるバスタブの使用
- ・着替え時の椅子の使用

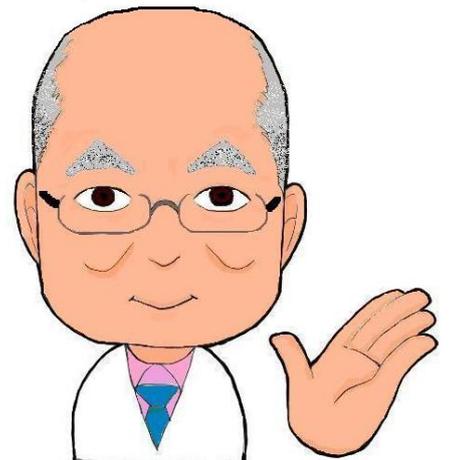


## 玄関

- ・踏み台の使用
- ・手すりの設置

ポイントは **めかづけ**

**め**れた所に気を付けよう！  
**か**いだん(階段)・段差に  
気を付けよう！  
**か**たづけ(片付け)をしよう！



# ちょっと知っておきたい

## 靴のこと…

どんな靴がい  
かしら？

サンダルが楽で  
良いんだけど…

いちいち紐を結  
ぶのもちょっと  
ねえ…



**足に合った靴を履くことは転倒予防にもなります！**

### 😊 正しい靴の合わせ方



靴のヒール部に踵を  
しっかり入れる



つま先を上げて握りこ  
ぶし一個分程度あげて、  
紐またはマジックテー  
プを締める



2～3列目の紐をしっか  
りと締める  
それ以外は適度にゆと  
りをもたせる

当院のリハビリテーション科には専門的な研修を受けたスタッ  
フがいますので、御気軽にご相談下さい。



# 転倒予防運動を

## してみよう！

体力をつける運動と、歩く力をつける運動  
の両方が含まれている事が大切だね！

### 1. 体力をつける運動

#### ①柔軟体操

1) 髪結び体操 : 背中を伸ばす

**開始姿勢** 椅子に座ります。

**運動方法** 首下部の後ろで手を握り、胸を張ります。大きく息を吐きながらゆっくり 10 秒数えましょう。

つまずき注意の方	5回を 1~3 セットから
元気な方	10回を 1~3 セットから

**注意点** 両手を組んでいる時はできるだけ胸を張りましょう。

<元気な方>



<転倒要注意の方>



\_\_\_\_ 様の場合

## 2) 体幹・足伸ばし運動 : 背中を伸ばす

**開始姿勢** 膝を完全に伸ばし、椅子に座りましょう。

つまずき注意の方	両足を肩幅に広げて座りましょう。
元気な方	両足を肩幅より広く広げて座りましょう。

**運動方法** 左手で右足のつま先を触りましょう。次いで右手で左足のつま先を触りましょう。左右1セットで繰り返しましょう。

つまずき注意の方	5回を1~3セットから
元気な方	10回を1~3セットから

**注意点** 腰痛や骨粗鬆症がある方は痛みのない範囲でゆっくりと軽く行いましょう。痛みやしびれ、違和感がある場合、中止しましょう。

<元気な方>



<つまずき注意の方>



様の場合

## ②筋力トレーニング

### 1) 椅子からの起立運動 (両足)

#### 開始姿勢

転倒要注意の方	前に置いた椅子の背や手すり、もしくは膝に手を置いて座りましょう。
転倒注意の方	手すりを持たずに座りましょう。

**運動方法** 足を肩幅に開き、足の裏に十分体重をかけながら両足で立ち上がりを繰り返しましょう。転倒要注意の方は手すりなどにつかまりながら行いましょう。

転倒要注意の方	5回を1～2セットから
転倒注意の方	10回を1～2セットから

**注意点** この運動が行い難い場合、高めの椅子を使いましょう。立ち上がりに不安がある場合、前においた椅子の背や手すりを利用しましょう。



様の場合

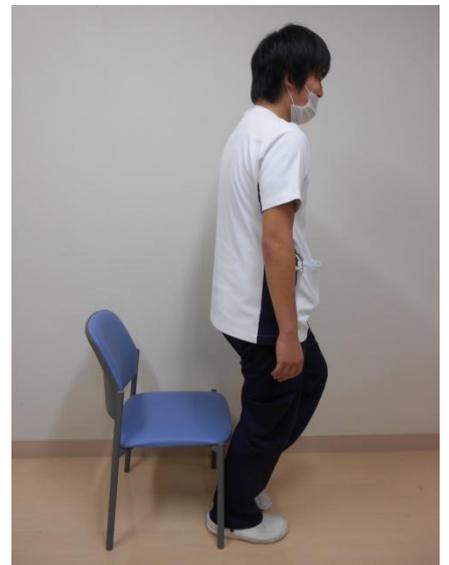
## 2) 椅子からの起立運動 (片足)

### 開始姿勢

つまずき注意の方	前に置いた椅子の背や手すり、もしくは膝に手を置いて座りましょう。
元気な方	手すりを持たずに座りましょう。

**運動方法** 足の裏に十分体重をかけながら片足で立ち上がりを繰り返しましょう。10回を1~3セットから始めましょう。つまずき注意の方は手すりなどにつかまりながら行いましょう。

**注意点** この運動に慣れてきたら、低めの椅子に変更して行いましょう。立ち上がりに不安がある場合は、前に置いた椅子の背や手すりを利用しましょう。



\_\_\_\_ 様の場合

### 3) つま先立ち運動 (両足)

#### 開始姿勢

転倒要注意の方	前に置いた椅子の背や手すり、壁に手をそえて肩幅に足を開き立ちましょう。
転倒注意の方	手すりを持たずに、両足をそろえて立ちましょう。

**運動方法** つま先立ちを繰り返しましょう。

転倒要注意の方	5回を1~2セットから
転倒注意の方	10回を1~2セットから

**注意点** 立ち上がりに不安がある場合、前においた椅子の背や手すりを利用しましょう。  
ゆっくりと軽い運動から始めましょう。

<手の補助なし>



<手の補助あり>



様の場合

### ③ バランス練習

#### 1) 片足振りバランス運動 (片手手すりあり)

##### 開始姿勢

つまずき注意の方	片手で手すりを持ち片足で立ちましょう。
元気な方	片手で手すりを持ち、片足でバランスパッドの上 に立ちましょう。

**運動方法** 持ち上げた足を前後左右に振りましょう。  
10回を1～3セットから始めましょう。

**注意点** 出来るだけ背中を伸ばした状態で行いましょう。  
最初は軽く、小さな範囲で動かしましょう。慣れてきたら  
足の振る範囲を徐々に大きくしていきましょう。



\_\_\_\_ 様の場合

## 2) 座位バランス運動 (足をつけて)

### 開始姿勢

転倒要注意の方	足の裏を床につけて座りましょう。
転倒注意の方	足の裏を床につけて椅子にバランスパッドやエアクッションをしいて座りましょう。

### 運動方法

体をできるだけ大きく左右に移動させましょう。

この運動は左右に1回ずつ移動させることを1セットとして繰り返しましょう。

転倒要注意の方	5回を1~2セットから
転倒注意の方	10回を1~2セットから

### 注意点

最初は軽く小さな範囲で。徐々に範囲を大きくします。

体を倒しすぎる事による転倒に注意しましょう。



\_\_\_\_ 様の場合

## ④スピードアップ練習

### 1) 椅子起立運動 (座布団あり)

#### 開始姿勢

転倒要注意の方	両手で手すりや壁、膝に軽く手を添えて座りましょう。椅子に座布団を2～3枚敷いてください。
転倒注意の方	両手で手すりや壁、膝に軽く手を添えて座りましょう。座布団は1～2枚敷きましょう。

#### 運動方法

体をできるだけ速く立ち上がり、座る運動を繰り返しましょう。

転倒要注意の方	5回を1～2セットから
転倒注意の方	10回を1～2セットから

#### 注意点

最初は軽く小さな範囲で。徐々に範囲を大きくします。体を倒しすぎる事による転倒に注意しましょう。



\_\_\_\_ 様の場合

## 2) 足踏み体操

### 開始姿勢

転倒要注意の方	片手で手すりや壁に軽く手を添え立ちましょう。
転倒注意の方	手すりや壁に手を添えず立ちましょう。

**運動方法** できるだけ速く足踏みを繰り返します。

転倒要注意の方	5回を1～2セットから
転倒注意の方	10回を1～2セットから

**注意点** 最初は軽く、徐々に速度を速くしましょう。  
転倒の危険がある場合は手すりなどを利用しましょう。



様の場合

## 2. 歩く力をつける運動

### ①踏みだし練習

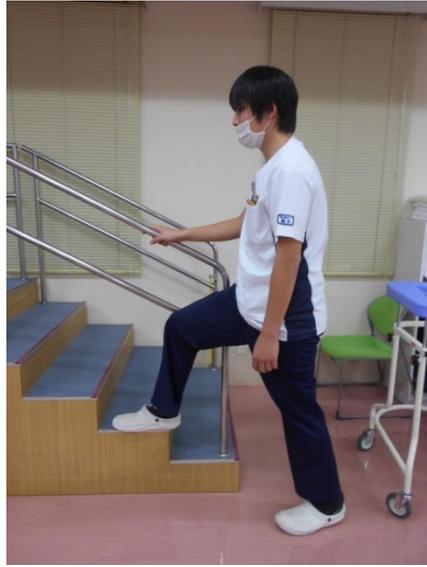
#### 1) 段差踏み出し・戻し運動（近くて高い段差）

**開始姿勢** 階段の直前に立ち、手すりに軽く手を添えて、背筋を伸ばして立ちましょう。

**運動方法** できるだけ速く足踏みを繰り返します。

転倒要注意の方	階段2～3段目に片足を踏み出すと同時に、後ろ足で体を前に押し出しましょう。足が段差にのった後、その足に体重をしっかりとかけましょう。 5回を1～2セットから
転倒注意の方	転倒要注意の方と同様の運動ですが、段差を3～4段目と高くしましょう 10回を1～2セットから

**注意点** 体を戻す時はバランスを崩さず、背筋を伸ばして、手すりをしっかりと持ってゆっくり戻しましょう。足に痛みや違和感がある場合は中止しましょう。



\_\_\_\_ 様の場合

## 2) 平地踏み出し・戻し運動

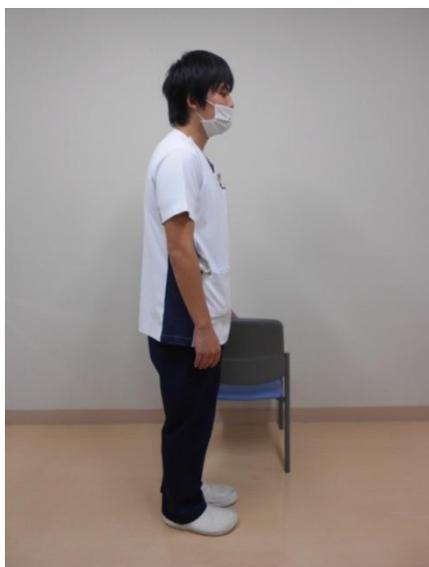
**開始姿勢** 平地で体幹を直立位に保持し、立ちましょう。

つまずき注意の方	手すりを使用して立ちましょう。
元気な方	手すりを使用せず立ちましょう。

**運動方法** かかとから着地するように足を前に大きく踏み出しましょう。前に出した足の膝をできるだけゆっくりと曲げ、その足に重心を移動し、体重をかけた足の膝をゆっくりと伸ばし、元の姿勢に戻しましょう。これを左右交互に繰り返しましょう。

つまずき注意の方	2～3足分踏み出す
元気な方	3～4足分踏み出す

**注意点** 体に戻す時はゆっくり背筋を伸ばして戻しましょう。不安がある場合は手すりを持って行いましょう。足に痛みや違和感がある場合は中止しましょう。



\_\_\_\_ 様の場合

## ②ウォーキング姿勢強化運動

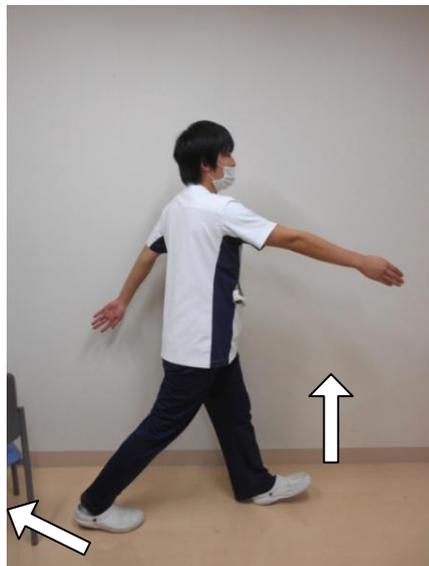
蹴りだし動作・かかと接地時つま先持ち上げ強調練習

**開始姿勢** 平地で体幹を直立位に保持し、立ちましょう。

**運動方法**

元気な方	しっかりと歩く為には、後ろ足のかかとで地面をしっかりと蹴ること、膝を伸ばしてかかとから着地することを意識する、背筋を伸ばして大きく手を振る事です。その中でも、手を振って後ろ足のかかとで地面をしっかりと蹴ることを意識して歩いてみましょう。 5分間くらいトレーニングしましょう。
------	--

**注意点** 足に痛みや違和感がある場合は中止しましょう。



\_\_\_\_ 様の場合