



転倒は老若男女、起こり得ることでありますが、特に65歳以上の高齢者の転倒は、自立した日常生活を損なう大きな要因の1つとしてあげられています。しかし、転倒は予防することができるといわれています。今回、転倒との関わりの多い理学療法士(physical therapist:PT)から「転倒予防Vol.1」として、転倒との関連がある身体的な要因を中心に紹介します。

どうして転倒してしまうの??

内的要因

- 筋力低下
- バランス機能低下
- 視聴覚機能低下
- 感覚障害
- 耐久性低下
- 認知機能低下
- 心理的状态
- 服薬(降圧剤、睡眠剤)



転倒すると…

- 骨折
- 頭部外傷

寝たきり・要介護状態

外的要因

- 建物の構造
- 段差
- 履物
- 滑りやすい路面

転倒の原因には大きく分けて、内的要因と外的要因の2つに分けられます。内的要因には体力低下など、その人自身の体の状態によるもの、外的要因としては、段差などの環境因子によるものが挙げられます。

また、転倒が恐ろしいのは、それにより骨折、頭部外傷を引き起こす可能性があり、その結果、寝たきり・要介護状態になってしまう危険性があるからです。

こんな歩き方をしていませんか?! チェックが多い方は要注意!!!

歩き方チェック

ここに気をつけましょう!

<input type="checkbox"/>	視線が下	→	視線を前方にむけましょう
<input type="checkbox"/>	つまづく	→	つま先を上げて踵から足をつくようにしましょう
<input type="checkbox"/>	ねこ背	→	軽く頸を引きながら背筋をまっすぐ伸ばしましょう
<input type="checkbox"/>	足腰が深く曲がる	→	胸をはり、腰を伸ばしましょう
<input type="checkbox"/>	膝が曲がる	→	足をついた後、後ろに向かって膝を伸ばしましょう
<input type="checkbox"/>	小股で速度が遅い	→	後ろの足で地面をしっかりとけり足あげて歩幅を広げましょう
<input type="checkbox"/>	足を左右に開きヨタヨタ	→	足を前に出しまっすぐ歩きましょう

ヨロヨロ

スタスタ

筋力が低下すると、このような歩き方になりやすく、バランスがとりにくくなって、転倒リスクが高くなってしまいます。

この歩き方を継続することで筋力低下を防ぎ、転倒しにくい体を作ることができます。

*ただし、最初は慣れない歩き方で疲れてしまったり、痛みがでることがあるかもしれません。無理のない範囲で休憩をしながら行うようにしましょう。



「転倒予防Vol.2」も検討中です。
 病院のホームページにも掲載されていますので、そちらもご覧ください!
<http://www.kanagawa.saiseikai.or.jp/>