



高齢者の転倒 しないためのポイント

転倒による骨折が多くなっています。そこで転倒を防ぐためのポイントをまとめましたので活用くださいませ。

① 転倒の危険性が高まりやすい特定の状況の例

- 歩行開始直後 ・ 起立動作直後 ・ 方向転換時、振り返り動作時
- 疲労時…比較的安定して可能な連続歩行距離、連続歩行時間を把握する
- 段差、階段昇降動作時 ・ 暗い場所、夜のトイレ
- 床からの立ち上がり動作、床へ座り込む動作の時
- その他転倒に対する意識が薄れやすい場面
- 外出からの帰宅時の玄関
- 椅子やベッドに近づきながら肘掛け、ベッド柵に手を伸ばしている時
- 尿意を感じている等にて慌てている時
- スマホやコップ等の物を持ちながら、または何らかの作業しながら歩行する時
※転倒のリスクを予測しうる検査 ・ 片脚立位 ・ TUG ・ FRT

② 事故の外的要因を減らす

- 症状にあった自宅の環境整備 住宅改修 部屋の整理 家具の配置変更 居室の変更 歩行器、杖の適切な選定
→ 当社のリハビリスタッフがお手伝いいたします。

③ 転倒予防策

- 運動療法、体操(主に筋力、筋持久力、柔軟性を向上させる)
転倒防止体操 → スタッフにご相談ください
- 内服薬の影響が考えられる場合は見直してみる
- 注意喚起…利用者様の身体能力や性格等にて原因が変わる為、アドバイスも変える
- ベットやイスから立ち上がる時の症状にあった安全な立ち上がり方を知る
- 履物があるか確認、滑りにくい くつ下を選ぶ
- 歩行が改善し少し動けるようになった時に注意
◎転倒の多くの原因 (脳と体の反応のズレ)

脳が指令出しても体が準備できていない→自分で思ったほど足が上がっていない、前にでていないことが原因

例：夜トイレに起きた時に転倒が多い 歩き始めに多い

歩行前に筋肉に刺激を与えると筋肉がスムーズに動きやすい

- ①太もも・お尻を軽くたたく(タッピング)
- ②その場で足踏みを10回位してから歩き始める