

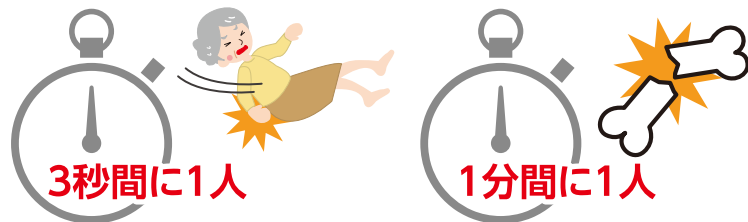


舞鶴医療センター便り

転ばず、いつまでも元気に！

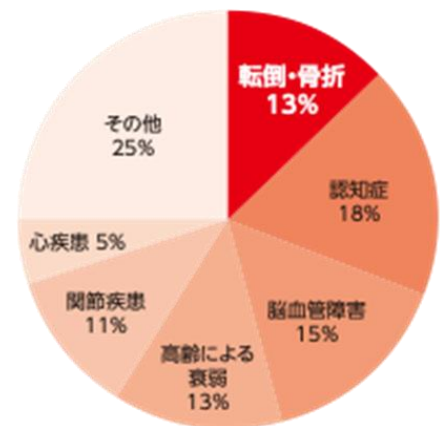
■高齢者の3秒に1人が転んでいる！ 1分に1人以上骨折している！

令和3年時点で65歳以上の方のおよそ1,213万人が1年間に1回以上転倒しています。高齢者人口から計算すると、およそ3秒に1人が転倒し、1分に1人以上が骨折していることになります。



■転倒は要介護の要因！

転倒・骨折は怪我をするだけではなく、骨折の後、体力が急激に落ちてしまい、要介護の原因になりやすいのです。転倒・骨折は、認知症や脳血管障害とならび、主な要介護要因です。



■転倒を引き起こす要因は様々

転倒はバランス能力、筋力だけでなく、認知機能、薬剤、栄養など様々な要因が絡んで発生します。



簡単な自己評価をしてみましょう！

簡単な質問と筋力テストを行ってみましょう。

やってみよう転倒リスク評価！

① 質問紙を用いて、自身が転倒しやすい状態かどうかチェックしてみましょう。

質問項目

はい いいえ

過去 1 年間に転んだことがある

5 点

0 点

歩く速度が遅くなったと思う

2 点

0 点

杖を使っている

2 点

0 点

背中が丸くなってきた

2 点

0 点

毎日お薬を 5 種類以上飲んでいる

2 点

0 点

● 合計点が 6 点以上になると、転倒しやすい状態と考えられます。

② 椅子からの立ち上がりで脚の機能をチェックしてみましょう。

● 椅子に座り、立ち上がり動作を

5 回繰り返します。

12 秒以内で完了できれば、
脚の機能が保たれています。



出典：鳥羽研二他. 日本老年医学会雑誌 2005

Okochi J, et al. Geriatr Serontol Int 2006 を基に作成

出典：Chen LK, et al. J Am Med Dir Assoc. 2020

質問で 6 点以上になると転倒しやすい状態です。

また、椅子から立ち上がりを 5 回繰り返し、12 秒を超えてしまう時は、
筋力が衰えています。転倒しやすい状態かもしれません。



筋力をつけるために、やっておきたい運動を紹介します！

やっておきたい2つの運動！

- 転倒予防にはバランス能力と筋力の向上が大切です。

①椅子からの立ち座り運動

立ち上がり運動で、太ももの筋肉を強化しましょう。
階段昇降などに不可欠な筋肉です。

- 1セット 10 ～ 15 回
- 2セット行いましょう



②片脚立ち運動

立ったまま靴下や靴の着脱がしにくくなると
バランス能力低下のサインです。
片脚立ち運動でバランス能力を向上させましょう。

- 片足ずつ 10 秒
- 10 ～ 15 回行いましょう



出典：Ganz DA. N Engl J Med 2020 を基に作成



継続が大切です。はじめは少ない回数から始めましょう。

やり過ぎは、痛みを生じたりしますので、無理せず続けていきましょう！

(文責 リハビリテーション科)

発行元：舞鶴医療センター 広報委員会