

転倒予防について

65歳以上の高齢者は、3人に1人は、年に1回以上転倒するといわれています。転倒された方の5%に骨折が認められるといわれており、これは年間に約61万名が転倒による骨折をきたしている計算になります。骨折以外にも打撲や痛みを起こす可能性があり、介護を必要とする要因になっています。現在、要介護になる要因として認知症や脳血管疾患（脳梗塞など）に次いで転倒・骨折が介護の要因として多く、約13%になります。特に女性に多く、女性では認知症に次いで要介護要因の第2位となっています。（男性は1位脳血管疾患 2位認知症）

転倒の要因として筋力の低下や歩行機能がよく挙げられますが、そのほかにもバランス機能や認知機能、環境の要因や薬剤など様々な要因が重なり転倒を引き起こしています。

転倒は、骨折などの怪我を引き起こすだけでなく、転倒への恐怖心や身体機能のさらなる低下を引き起こし負の循環を引き起こすことになってしまいます。

【転倒予防運動】

立ち上がり運動



10～15回2セット

片脚立ち バランス訓練



10秒10セット

手すりなどにつかまり行いましょう。椅子につかまる場合、不安定なため椅子と共に転倒する恐れがあります。十分に注意して行ってください。

運動を行う際に膝や股関節などに痛みがある際は、無理をせず回数を落としたり休憩をはさみましょう。