

簡単 転倒防止

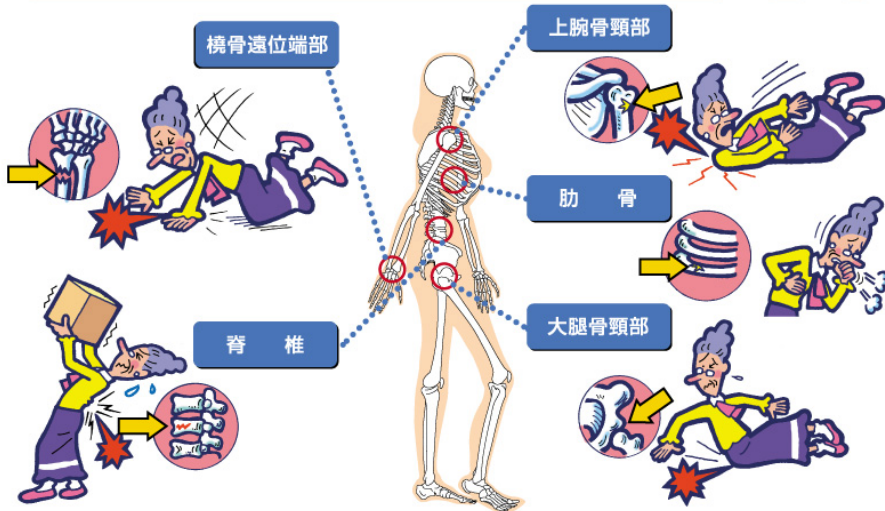
——自己判断で明日から出来る転倒防止対策——

平成 21 年 5 月 2 3 日 藤本循環器科・内科 院内講演資料

介護が必要となった主な原因

○ 65歳以上75歳未満の前期高齢者は、脳卒中が多いが、75歳以上の後期高齢者は、衰弱、転倒・骨折が多くなっている。

骨粗鬆症の病態：骨折しやすい部位



ACT-01P0111MC-200
2001年11月作成

骨粗鬆症診療ハンドブック(医薬ジャーナル社)

冊1-10

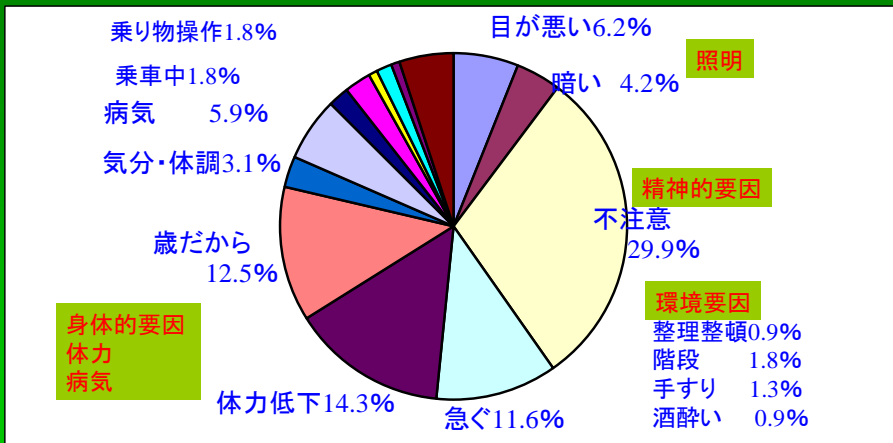


図11. 自覚的転倒理由(1822名の回答、817件の理由)

転倒ハイリスク

急性疾患、重症慢性疾患、衰弱、セルフケア活動の制限、75歳以上の女性、服薬（睡眠薬・安定剤）、転倒経験、車椅子使用・歩行器使用、歩行・バランス障害、転倒不安・恐怖、混乱・痴呆、頻尿・トイレ介助者・ポット・ダブルトイレ使用、脚・腰のよわり（下肢筋力低下）、視力低下

開眼片脚起立時間の測定：片足を床から5 cm上げる（危険防止に見守りを）

運動器不安定症＝ 15秒未満 で診断

転倒予防のための基準値は

65～69 歳	40 秒
70～74 歳	30 秒
75～79 歳	20 秒
80～84 歳	10 秒

転倒予防のためのフラミンゴ療法

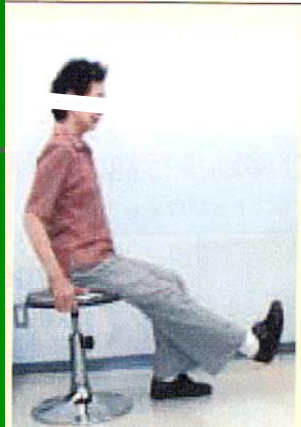
開眼片脚起立 60秒 : 左右1回ずつ 1日2回

訓練方法 開眼片脚立ち 1分間/1回 3回/日
大腿四頭筋訓練 5秒間/20回 2セット
2ヶ月継続

①片脚立ち訓練



②足の筋力増強運動



1.足の筋力アップ

- 1) 片足体重かけ
- 2) 足首の伸展・屈曲
- 3) 片足上げ



1)



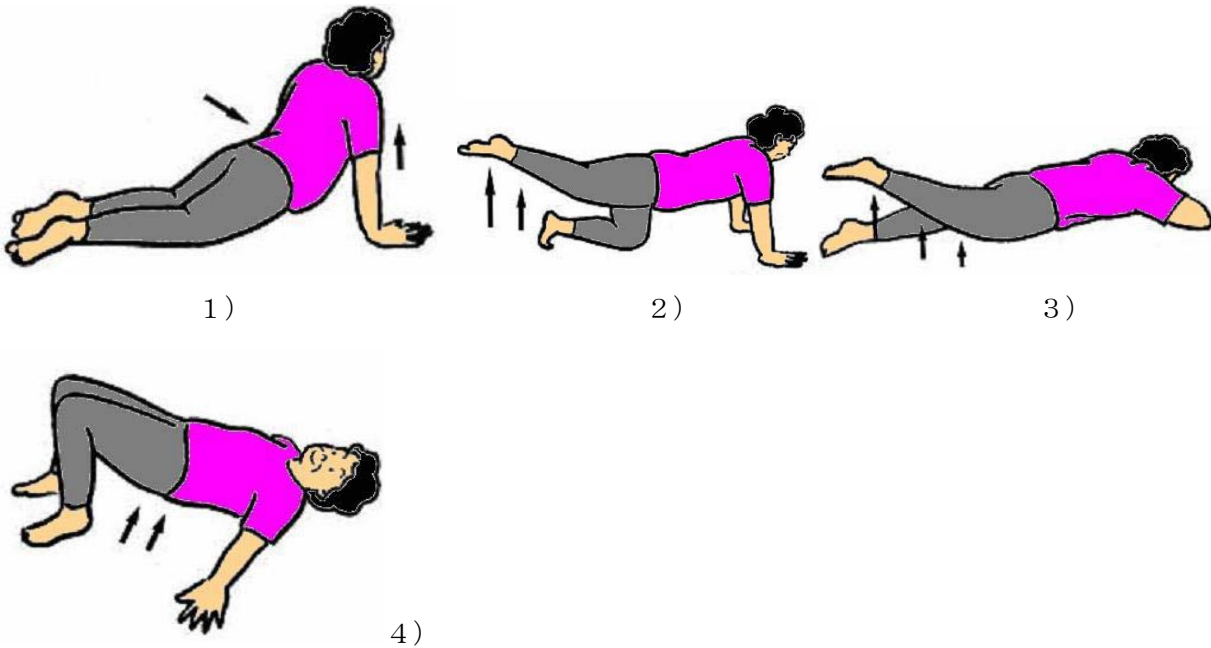
2)



3)

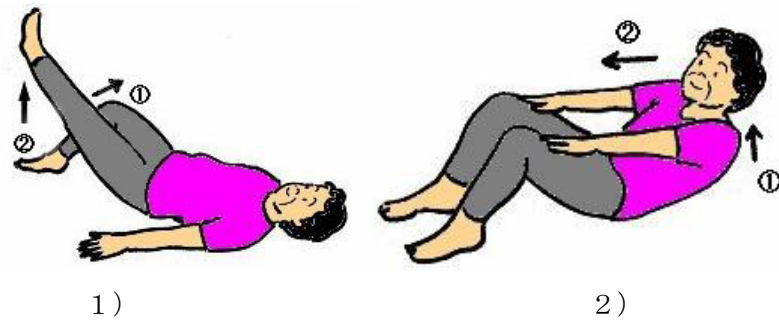
2.腰の筋力アップ

- 1) 四つん這い上体反らし
- 2) 四つん這い片足上げ
- 3) うつ伏せ片足上げ
- 4) 仰向け腰上げ



3.腹部の筋力アップ

- 1) 仰向け片足上げ
- 2) 腹筋運動



東京大学福永教授のおすすめは

- 「いすからの立ち上がり、座る動作を10回繰り返す簡単な運動」で、立ち上がる時に息を吐く。
- 週に2～3回続けるだけで、太ももと腹部の筋肉が鍛えられます。