

健康管理室だより

転倒防止

高齢者の転倒は1年間に約5人に1人とわれています。それだけでなく精神科の内服や眠剤の内服等で転倒しやすい人も多いと思います。普段より寮でも気遣っていただいているとは思いますが、転倒防止に努めていただければと思っております。

- ① 正しい歩き方・補助具の使い方
- ② 環境整備(転倒しない環境づくり)
- ③ ストレッチング
- ④ バランス
- ⑤ 筋力トレーニング

筋力トレーニング

ベッドの周りや風呂場の段差など
注意が必要です。
顔を上げて前を見て地面はしっかり
踏みしめるように歩きましょう

① 正しい歩き方



② 環境整備

1. 住宅内の段差

住宅内のさまざまな場所に段差があるため、スロープをつける・段差がわかる目印をつけるなどの工夫をすると共に、大きな段差のある玄関にはふみ台、階段には手すり手すりをつけるなどしましょう。



2. 風呂場

風呂場は、すべりやすく転倒しやすい場所です。特に、浴槽の出入りの動作は、不安定で、とても危険です。手すりなどをつけるとともに、浴槽と同じ高さの台を用意しましょう。台に腰かけて足を上げて浴槽に入る方法は、転倒の危険がなくなります。

③、④、⑤に関して転倒予防運動があります。今回は1つご紹介します。

座って行う場合

両足の裏がつくように浅めに座ります。



体が後ろに傾かないように、片方ずつももをあげます。

寝て行う場合

あお向けに寝ます。



片足を30度くらいあげます。

- ・呼吸は止めずに
- ・回数は5~10回を目安にゆっくりと
- ・1日の中で時間を空けて2~3回できるとベスト