

サロン通信

～自粛生活でも元気に！～

NO. 13

地域サロンは、コロナウイルス感染予防のため、現在集まってしまう活動ができずにいます。この間、体力が落ちてしまわないよう、自宅で簡単にできる体操やストレッチなどを、上尾市リハビリテーション連絡協議会の先生方にご協力いただき紹介していきます。皆さんぜひチャレンジしてみてください。

紅葉の季節、散歩が気持ちいい季節となってまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は“**転倒と予防のための運動**”について学んでいきましょう。

★ 転倒発生率と転倒の問題について確認しましょう！

地域高齢者における転倒発生率は1年間に20%程度(5人に1人)と報告されています。転倒すると股関節(大腿骨)や手首の骨などの**骨折の危険性があり、要介護の原因一つ**となります(サロン通信 NO11 参照)。また、一度転倒すると**再転倒の恐怖心から、生活範囲の狭小化、活動量の減少がおき、身体機能のさらなる低下や閉じこもりに繋がる**こともあります。

★ 転倒の原因は？

転倒の原因は大きく分けて下記の2つあります。
あてはまるものがあれば対策、注意をしていきましょう。



➤ 内的要因

加齢要因：筋力低下、姿勢の変化、バランスの低下、認知能力の低下、視力の低下など

身体要因：脳血管障害、認知症、骨粗鬆症、起立性低血圧などの疾患

薬剤：鎮静睡眠薬、降圧剤、抗不安薬、抗不整脈薬など

*5～6剤以上の服薬があると転倒発生率が高まるという報告もあります

➤ 外的要因

生活環境要因：段差、履物、滑りやすい場所、毛の長い絨毯、階段、部屋の暗さなど

*屋外より**屋内(家)での転倒が多い**といわれています！

★ 転倒の危険性を知る身体機能評価を実施してみましょう！ *転倒に注意！



開眼片足立ち

開眼で片足立ちを実施して時間を計測します。

片足立ち保持時間が**5秒以内の場合**は転倒の危険性が高いとされています。

5回立ち上がりテスト

安定した椅子からできるだけ早く5回立ち座りした時の時間を計測します(詳細はサロン通信 NO12 参照)。**高齢者で14秒以上**の場合は転倒の危険性が**7倍になる**という報告もあります。

★ 転倒予防のための運動を実施しましょう！ ＊転倒に注意しましょう！

◆ 前方・側方ステップ（ランジ）



前方や側方に足を出し、膝と股関節を曲げて足に力をいれます。
ゆっくりとした動作からはじめて、慣れてきたらスピードを上げて実施してみましょう。
左右それぞれ 10～20 回。痛みや体調がすぐれない場合は無理をしないでください。

◆ 片足立ちバランス・足前後左右



片足立ちで 10～20 秒程度バランスを保持します。
慣れてきたら片方の足を前後・左右に動かしてバランスを保つ練習を実施してみましょう。
はじめは手すりにつかまるなどして、転倒に十分気をつけて実施してください。

- ✓ 転倒を予防するためには、筋力、バランス力をつけるとともに、認知面を高める、頭と体を同時に使う運動も効果的です。
サロン通信 NO5『認知症と運動』の運動も実施してみましょう！

サロン通信のバックナンバーは
右記の QR コードから check！
または上尾社協ホームページへ！



今回ご指導いただいたのは



上尾中央医療専門学校 理学療法士 白石先生

上尾市リハビリ
テーション
連絡協議会とは

上尾市内の病院や福祉施設の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の方々が有志
でつくる団体です。上尾市民の健康増進のための社会貢献活動を行っています。