

聖隷佐倉市民病院 『転倒予防について』

最近はずっかり初夏の陽気になってきましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか?暖かくなり、お出かけの機会も増えているのではと思います。

そこで今回はお出かけの際に気をつけていただきたい、「転倒」についてご紹介します。

転倒の定義は「自分の意志からではなく、地面またはより低い場所に、膝や手などが接触すること。階段、台、自転車からの転落も転倒に含まれる」とされていますが、皆さま経験はあるでしょうか?ちなみに65歳以上の男性の約20%、女性の約40%が1年間に1回以上、何らかの形で転倒経験があるといわれています。また、人間のバランス機能は「70歳以降より急激に低下していく」とわれています。

転倒をしても大事に至らないケースもありますが、場合によっては背骨の骨折(脊椎椎体骨折)、太ももの付け根の骨折(大腿骨近位部骨折)、手首の骨折(橈骨遠位端骨折)などの大きな怪我を引き起こすことがあります。状態によっては手術やリハビリを行います。元の生活に戻るまでに時間がかかったり、何らかの介助を要するケースもありますので注意が必要です。このように、転倒により「健康寿命」を短くしてしまうことも考えられるため、より転倒を予防するような対策が重要と考えられます。

転倒予防については多くの方法がありますが、その1つが運動といわれています。そこで今回3つの運動をご紹介します。

- ①片足立ち⇒主にバランス能力を強化するトレーニングです。15秒間片足立ちが保持できない方はロコモティブシンドローム(運動器症候群:要介護になるリスクの高い状態になること)になる可能性があります。
- ②足の筋力トレーニング:スクワット⇒膝の屈伸運動により、立ったり歩いたりするのに必要な筋肉を鍛える運動です。写真のように、椅子

につかまって運動しても効果があります。

- ③2重課題トレーニング⇒運動(写真は踏み台昇降)しながら計算問題を解いたり、隣の方からの質問に答えたりといった、複数の課題を同時に行うトレーニングです。近年転倒予防に効果的といわれています。

.....
できれば毎日少しずつ継続すると効果的なので試してみてください。

また当院リハビリテーション室では、転倒と関連の深い「ロコモティブシンドロームについて」の講座を昨年度より開催しており、第3回が7月12日(土)の午後1時より当院6階ホールと1階リハビリセンターにて行われます。内容は、運動について理学療法士からの講演、第1回・第2回講座にご参加いただいた方の運動効果の確認、自分の運動能力を知るためのコーナーも設けますので、是非気軽にお越し下さい。



聖隷佐倉市民病院
リハビリテーション室
室長 白井 智裕
(しらい ともひろ)



●お問い合わせ 聖隷佐倉市民病院 総合企画室 ☎043-486-1151(代)