

リハビリ通信

転倒予防・対策

高齢者にとって、転倒・転落は骨折や頭部外傷等の大けがにつながりやすく、それが原因で介護が必要な状態になることもあります。たとえ、骨折の症状が軽くて若いときと比べると回復に時間がかかります。さらに、転倒による不安や恐怖で何事にも意欲がわかず、気力がなくなり、活動性の低下が転倒リスクの増加を招くという悪循環につながっていきます。

なぜ転倒するのか？ 主な原因は2つ！

内的要因（身体的な原因）

- ・筋力の低下（特に下半身）
- ・バランス感覚の衰え
- ・関節の動きが悪くなる
- ・視覚・聴覚機能の低下
- ・認知機能の低下
- ・薬の副作用（眠気・ふらつきなど）



外的要因（環境による原因）

- ・小さな段差や障害物
- ・滑りやすい床
- ・合っていない履物
- ・暗い照明
- ・手すりの不備

グレイスホームアメリカでの予防や対策!!
ちょっとした工夫で、転倒リスクは大きく減らせます！

居室・廊下

- ・段差を解消（スロープ設置も◎）
- ・足元灯など、夜間の照明を確保
- ・障害物は片付けてスッキリ
- ・滑りにくい床材へ変更



日々のストレッチや運動

バランスカアップや
筋力維持に効果的。



薬の影響への対策

服用中の薬によってふらつきがある場合は、各部署で話し合い
かかりつけ医や薬剤師に相談。



適切な靴を選ぶコツ

- ・足にフィットして脱げにくい
- ・底が滑りにくい
- ・かかとが固定されている
(スリッパより運動靴タイプが◎)

