

## 第4回 新みなとじま体操クラブ

転倒を予防しよう！

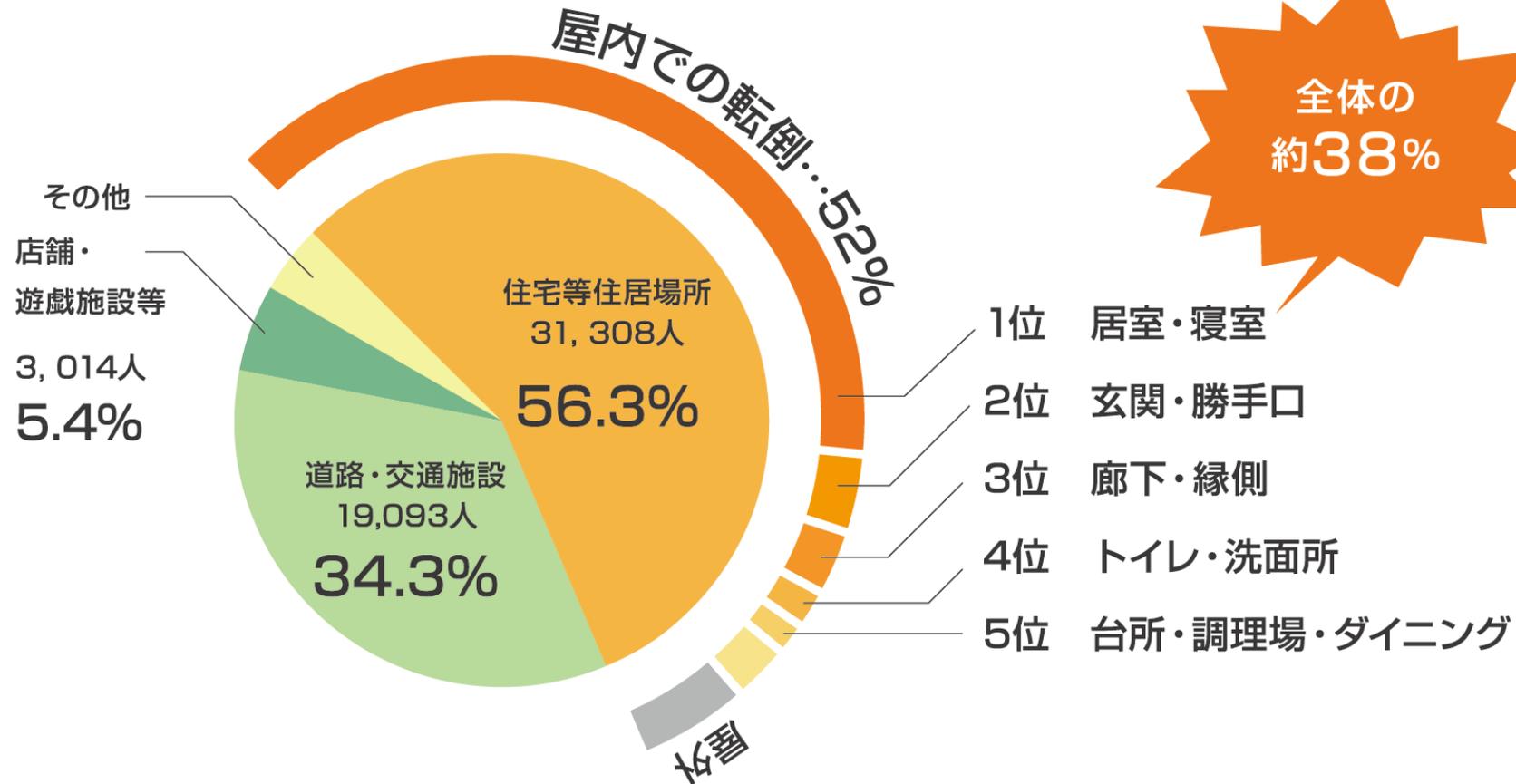


一般財団法人 神戸マリナーズ厚生会 **ポートアイランド病院**

〒650-0046 神戸市中央区港島中町4-6 tel.078-303-6123 fax.078-303-6226 <http://www.port-island-byoin.jp>

# 転倒しやすい場所

転倒場所でいちばん多いのは居室



# 転倒の原因

## 外的要因

- ・ 1～2cmほどの段差(敷居)や屋外の段差
- ・ 滑りやすい床
- ・ 履物(スリッパ、サンダル)
- ・ 敷物(カーペット)
- ・ 電気コード類
- ・ 照明不良
- ・ 不慣れな環境
- ・ 不慣れな場所での障害物



# 転倒の原因



加齢

病気や薬の影響

運動不足

内的要因

- (1) 加齢による身体機能の低下
- (2) 病気や薬の影響
- (3) 運動不足

# 転倒リスクの評価

Timed UP and Go Test

カットオフ値: 13.5秒



3メートル

チェックしてみましょう！

# 転倒リスクの評価

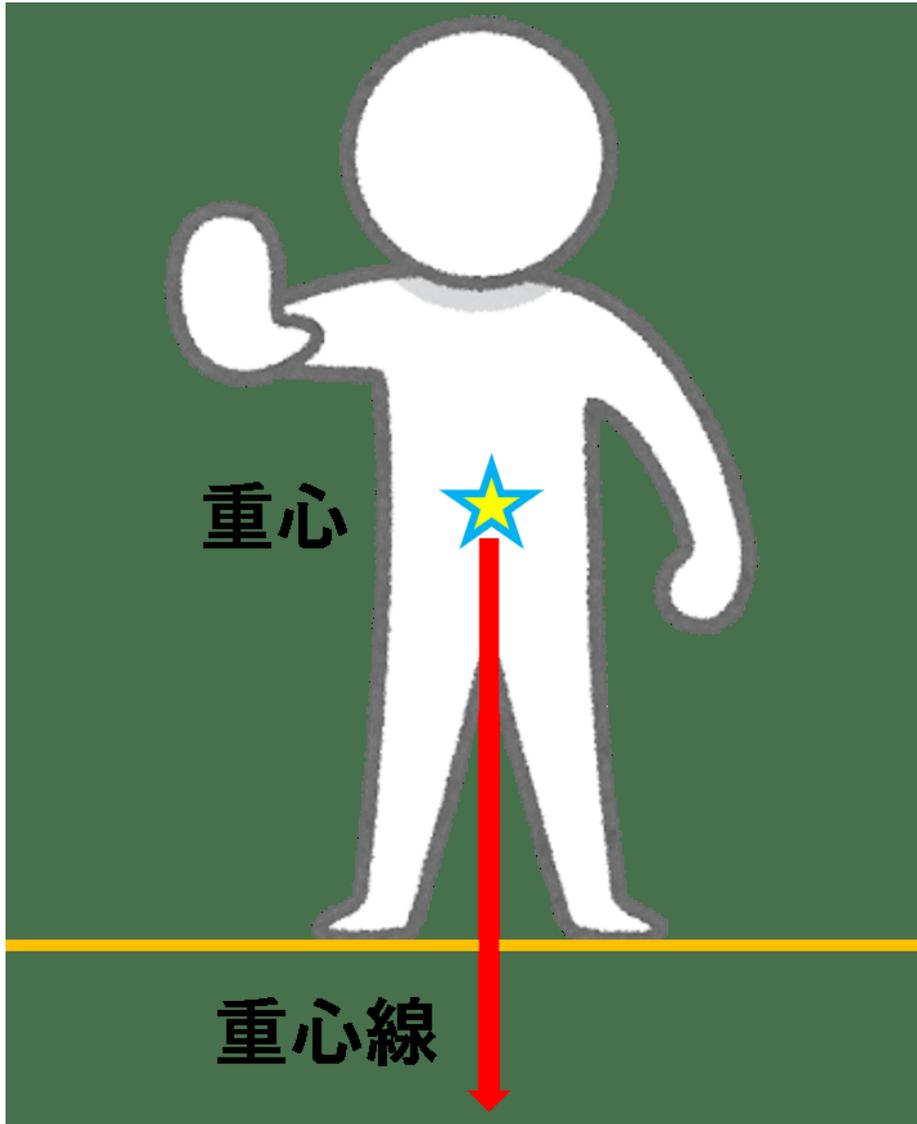
## 片脚立位



カットオフ値：5秒

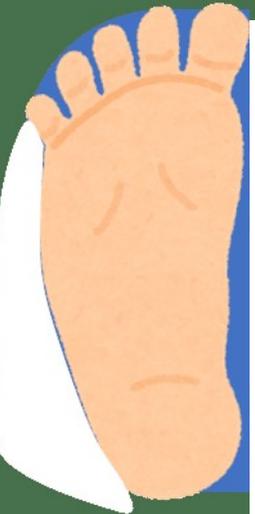
チェックしてみましよう！

# 支持基底面と重心の関係



支持基底面のなかに重心がおさまっている⇒**安定!**

# 支持基底面と重心の関係

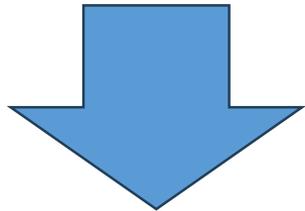


支持基底面が狭いと、重心が  
おさまりにづらい  
⇒ **不安定** となり、バランスを  
崩しやすい

ex) 足の間隔が狭い、片足立ちなど

# 支持基底面と重心の関係

立位場面でのふらつきから、  
転倒に至るケースが多い



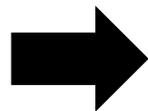
立位のなかでバランスを保つ、  
トレーニングが大事！



# エクササイズ①

## 方法

座った状態で両手を横に広げる  
そこからまっすぐ、なるべく遠くに手を伸ばす



## 頻度

10回ずつ×2セット(左右)

# エクササイズ②

方法

座った状態で手をつき、ペダルを漕ぐように足を動かす

頻度

5～10秒間×2セット

注意点

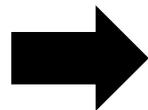
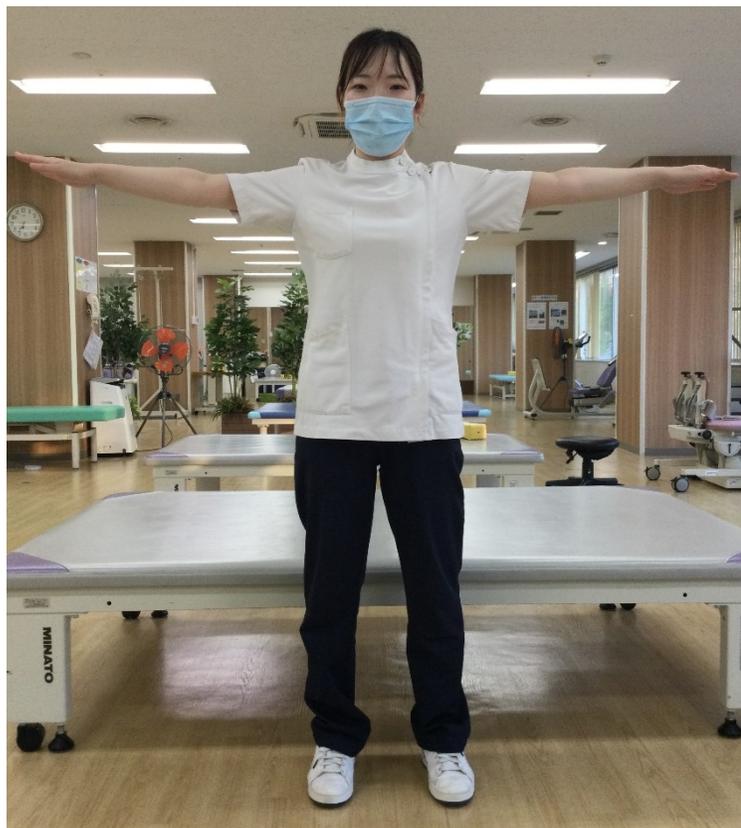
脊椎疾患がある人は  
腰が反ったり曲がらない  
ように注意



# エクササイズ③

方法

立った姿勢から、ゆっくりと片足に体重をのせていく



頻度

10回ずつ×2セット(左右)

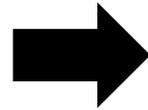
# エクササイズ④

方法

足をゆっくりと横へ出す

頻度

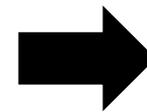
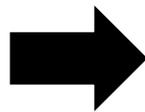
10回ずつ×2セット(左右)



# エクササイズ④ (応用編)

方法

余裕があれば、いろいろな方向へ  
横へ出す→前へ出す→後ろへ出すを繰り返す



# エクササイズ⑤

方法

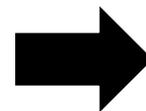
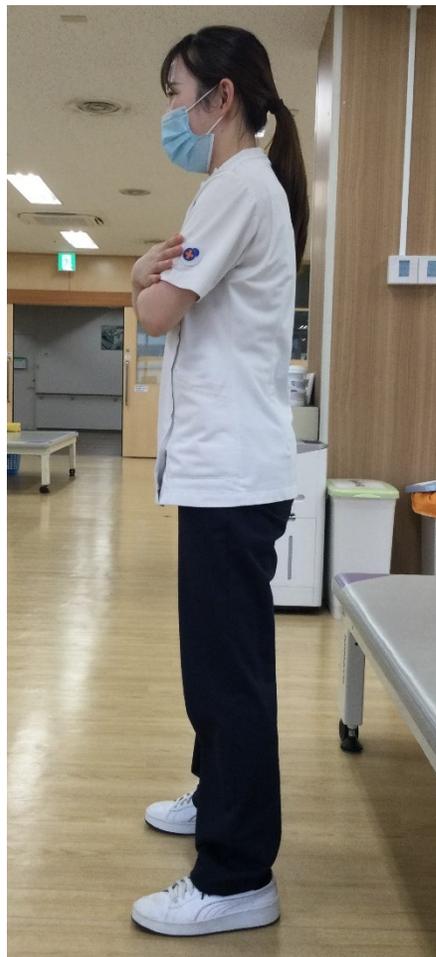
足を肩幅に広げ、腰を落としてスクワット

頻度

10回×2セット

注意点

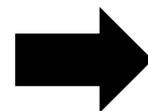
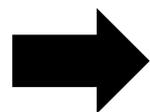
腰や膝などが  
痛い方は、  
痛みの範囲内で  
行って下さい。



# エクササイズ⑤ (応用編)

方法

足を閉じた状態から、片足を横に広げてスクワット



# 最後に

誰にでも転倒のリスクはあります。  
そうならないように、しっかりと  
筋力トレーニングを日頃から行い、  
・けがの予防をしていきましょう。

