



転倒予防について



骨折の原因の多くは転倒（尻もちも含む）です。年齢とともに、骨が弱くなると少しの衝撃でも骨折することがあります。転倒しないことが重要です！

転んでしまい、よく骨折する部位は、大腿骨（足の太ももの付け根の骨）です。大腿骨骨折の治療は、手術が必要となり、リハビリに長い時間を要します。また、以前と同じように歩けなくなることもあります。

骨折する前は一人で屋外活動（自分で歩いて出かけたりすること）ができていた方でも、1年後に元通りに回復する人は全体の50%です。杖歩行や車いす生活になることもあるので、転ばないことが重要です！まさか自分が…と思わずに日頃から転倒予防対策をしていきましょう。

★身体を動かして足腰を鍛えましょう★ 無理をせず体調に合わせて行いましょう！

ウォーキング
(ゆっくり20分~30分)



脚上げ (左右10秒ずつ)

片脚ずつ
20回
1日3セット



伸ばした脚を上げ5~10秒静止してゆっくりおろす。
かかとは出来るだけ遠くへ押し出すイメージ。

片脚立ち&かかと落とし

片脚ずつ
10回
1日3セット



壁押し&かかと落とし

丈夫な壁を両手で押しなが
らつま先立ちをして
かかとを上下に動かす。



両脚
10回
1日3セット

片脚立ち
(左右10秒ずつ)



★ 転倒を予防するポイント 家の中 ★

- ベッドは手すりや柵付の安全なもの、足がつきやすい高さのものを選ぶ
* 床に立つまでの動作がスムーズにできるか確認しましょう
- 家の中を整理整頓し、床には物を置かない
- すべり止めのある靴下や5本指ソックスを履くなどし、スリッパは履かない
- 廊下や玄関は夜でも足下が見えるように照明をつける
- 廊下や玄関、階段、浴室、トイレ等に手すりを付ける
- 階段に滑り止めを付ける
- 絨毯やマットの端がめくれて、つまづかないようにテープや家具で固定する
* 滑りやすいマットは敷かない
- コード類は壁沿いや絨毯の下を通し、足を引っかけないようにする



柵のないベッドは危険



スリッパやマットは危険



コードは引っかけないように固定する



ベッドからおりるときは
ゆっくりと！



手すりを使って安全に！



床には物を置かない

★ 転倒を予防するポイント 外出時 ★

- 楽に脱ぎ履きができ、安全に歩ける靴を履く
* サンダルは履かない
- 足腰が辛いときはエレベーターを使う
- 両手がふさがらないようにウエストポーチや肩掛けのカバン、リュックにする
* 荷物は少なくすると良い
- すその長い絡まりやすい服、歩きにくい服は避ける
- 路面のデコボコ、タイルのはがれ、歩道と道路の段差に注意して歩く
- 危険なので雨の日は絶対に自転車に乗らない
- 杖を使って安全に歩く



◎ 転ばないように気を付けて、元気に楽しく過ごしましょう！