

## 転倒を予防しましょう

リハビリテーションスタッフは、通院されている方の治療だけではなく、健康な方々に対する病気、ケガなどを予防するための支援も重要な役割と考えております。

今月号では、転倒を予防するための方法をご紹介します。

ある調査では、65歳以上の高齢者の3人に1人は、1年間に1回以上転倒しており、そのうち5%が骨折しているとされています。

また現在、要介護になる原因の第4位が「転倒・骨折」とされています。転倒によるケガを防ぎ、健康な生活を送るため、普段から「転ばない」工夫しておくことが重要です。



### ○ご自身がどんな状況かチェックしてみましょう！

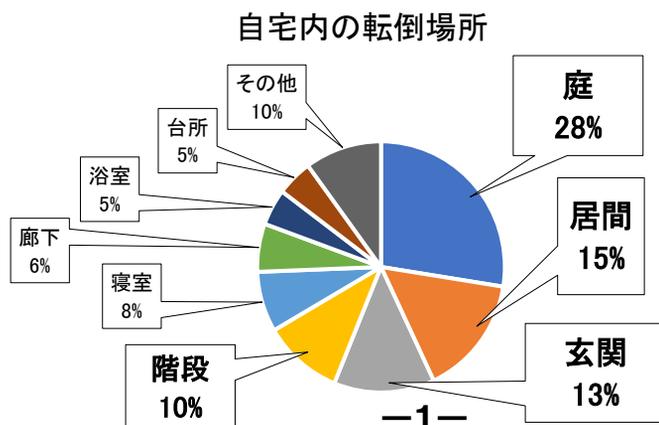
	はい	いいえ
過去1年間に転んだことがある	5点	0点
歩く速度が遅くなったと思う	2点	0点
杖を使っている	2点	0点
背中が丸くなってきた	2点	0点
毎日お薬を5種類以上飲んでる	2点	0点

**6点以上になると転倒しやすい状態！**

### ○どんなときに転びやすいの？

- ・急いでいるとき 合計 \_\_\_\_\_ 点  
→ 足元への注意が散漫になります。
- ・何かに気を取られているとき  
→ 携帯電話の操作中など、気を取られて注意力が低下します。
- ・両手がふさがれているとき  
→ 反射的に身を守ることができず、大きなケガにつながる可能性があります。

### ○転びやすいのはどんな場所？



**すべり、つまずきを防ぐため、整理整頓が重要です**