

暦の上に春は立ちながら皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

さて、冬になるとなかなか外へでることも少なくなり筋力が落ちがちになってしまう季節です。そこで今回は、『**高齢者の転倒**』についてお話をさせていただきます。

転倒は要介護要因の12.2%を占め第4位の多さになっています。



### 転倒が多い場所

- 1位 庭
- 2位 居間・茶の間・リビング
- 3位 玄関・ホール・ポーチ
- 4位 階段
- 5位 寝室

「庭」と「室内」に分けると「庭」より「室内」での転倒が多い。

### ● 外的要因 ●

例えば、室内のわずかな段差や滑りやすいフローリング、手すりが設置されていない階段や玄関、浴室などは転倒の多い場所といえます。

### ● 内的要因 ●

病気や疾患、加齢に伴う筋力の低下、身体機能の低下があげられます。他にも、薬の副作用による足元のふらつきや眠気、意欲の減退なども転倒の原因となります。

転倒を防ぐには、『**転倒しにくい環境を整える**』、『**日頃から筋力とバランス感覚を鍛える**』ことが大切になってきます。

転倒しにくい環境であれば、**介護用品**を活用したり**住宅改修**を行ったりすることで予防することができます。

筋力とバランス感覚であれば、ウォーキングや散歩をして筋力低下を防いだり、ストレッチで柔軟性を高めたりすることで転倒の予防となります。

また、転倒しにくい靴や靴下を選ぶことも転倒予防の1つです。軽かったり履きやすかったり脱ぎやすい等の機能性で靴を選ぶことも大切ですが、やはりデザインも気になる場所・・・近年では、介護靴も機能性が高いのはもちろんデザインもいいものがたくさん出ています。

だんらんは靴の在庫が200足ほどあるので、いち早くお届け可能です。

また、廃盤品の在庫については特価価格での販売も致しております。

- ・靴をうまく選べない
  - ・介護靴がよくわからない 等々
- 福祉用具専門相談員にお気軽にご相談ください。

**だんらん福祉用具  
貸与販売事業所**  
TEL 025-530-3657

### 自宅で簡単にできる筋力強化運動

●**つま先立ち**  
主に下腿(かたい)三頭筋を鍛える  
かかとを1、2、3でしっかり上げて、1、2、3でゆっくりおろす



●**股関節の屈曲**  
主に腸腰筋を鍛える  
1、2、3でひざを胸に引きつけ、1、2、3でゆっくりもどす  
※上半身をひざの方に動かさないように ※足を交互に動かすと比較的多く鍛えられる



●**ひざの伸展**  
主に大腿(だいたい)四頭筋を鍛える  
1、2、3でひざを床と平行になるまで伸ばし、1、2、3でゆっくりおろす

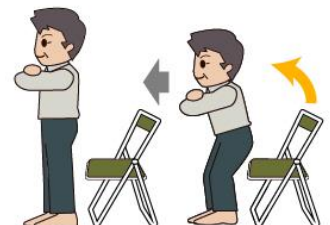


●**足関節の屈曲**  
主に前頭骨筋を鍛える  
1、2、3でつま先を天井に向け、1、2、3でゆっくりおろす



※つま先を天井に向けてすることで前頭骨筋も鍛えられる  
※慣れてきたらもう少し足を高く上げ、太ももの裏をイスから離すように  
※足を交互に動かすと比較的多く鍛えられる

●**イスからの立ち上がり**  
主に大腿(だいたい)四頭筋を鍛える  
1、2で立ち上がり、次の1、2で座る



※立ち上がる時は手を使わないよう膝を縮む  
※ひざをしっかり伸ばす  
※ひざ痛がある人はできる範囲で

「中高年者の元氣長寿のための運動プログラム 監修:財団法人日本体育協会」より