

転倒予防 ～転ばないためのポイント～

転倒は誰にでも起こりえることです。転倒すると、骨折、寝たきり、認知症の進行など、その後の生活に大きな影響を及ぼす結果を招くことが多いです。みなさんも「転倒には気をつけよう」と思っておられると思いますが、転倒予防のポイントをお伝えします。

転倒の要因

転倒の要因としては、筋力の低下、バランス能力の低下、認知機能の低下、病気や薬の影響、自宅の環境、など様々あります。身体機能では筋力や瞬発力を思い浮かべると思いますが、関節の柔軟性も、とても大切です。

こうした要因への対策が、すべて転倒予防になります。

認知機能の低下を防ぐ

認知機能が低下すると、判断力や注意力の低下や、段差などの認識不足などから、転倒リスクが高まります。

- ・適度な有酸素運動や筋力トレーニング
 - ・バランスのよい食事
 - ・外に出て人との交流
 - ・趣味や余暇活動、旅行の計画、調理、園芸、など（脳に刺激を与える活動）
- といったことが、認知機能の低下の予防に効果的だと言われています。

暮らしの中の身近なトレーニング

運動やトレーニングと聞くと「わかっては

いるけど…」と思う方もおられると思いますが、日常生活の中には、繰り返し身体を動かすことで、関節の動きや筋力、バランス能力を鍛えることになるものが、たくさんあります。（調理、洗濯、買い物、掃除、…）

たとえば調理では、メニューを考える（脳を働かせる）、食材を切る混ぜる（手先や腕の運動）、調味料の分量を測る（認知機能のトレーニング）など、身体と頭を使った、良いトレーニングです。



日常の家事動作を「トレーニング」と意識してやってみてはいかがでしょうか。

自宅の環境を整える

普段の生活の場でのちょっとした工夫で、転倒リスクを下げることができます。

- ・電気のコードを歩く所には這わさない
- ・カーペットの端がめくれないように止める
- ・1～2cmの段差でも、ミニスロープなどを設置する
- ・床にモノを散乱させない
- ・広い廊下や階段には手すりをつける
- ・階段に滑り止めをつける



転倒リスクを減らすには、①身体の柔軟性を保ち、足や体幹の筋力低下や認知機能の低下を防ぐ、②転倒しやすい場所を知り、転倒しにくい環境づくりをする、ことが大切です。転倒を防いで、いつまでも元気に過ごしましょう。（※今号は2026/3/23健康講座の要旨です）

〔富田町病院リハビリ部 作業療法士 川原良美、福田朋子〕