



Inclusive support

地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎0299-55-0114

いつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族の皆さんを、医療、保険、介護および福祉など、さまざまな面から総合的に支援します。

10人に1人が、1年に1回は転倒している!?

地域で生活している高齢者の年間における転倒発生率は10～25%とされています。

女性が男性よりも転倒発生率が高く、高齢になるほど発生率が上昇する事が示されています。

介護が必要な状態になる原因で「骨折・転倒」は、

「認知症」「脳血管疾患」「高齢による衰弱」に次いで10.8%を占めており、

骨折や転倒を防ぐことが介護予防につながります・・・!



転倒の危険因子

1. 健康状態や身体機能の低下によるもの

- ① 加齢変化：筋力や筋持久力、反射神経、器用さ、感覚機能などの低下
- ② 疾患： 不整脈、心不全、起立性低血圧、前庭・迷路機能障害、パーキンソン病、片麻痺、変形性関節症、関節リウマチ、視力低下など
- ③ 薬物： 睡眠薬、降圧薬、鎮痛薬、向精神薬など

2. 居住環境によるもの

- ① 床： 滑りやすい床、めくり上がったじゅうたん など
- ② 障害物： 廊下の障害物、電気コード など
- ③ 照明： 暗い廊下・階段 など
- ④ 玄関・階段： 高い段差 など
- ⑤ 風呂： 手すりの不備 など
- ⑥ 着衣・靴： 和服やロングドレス、草履、スリッパ など



転倒予防への対策

1. 運動療法

- ① 体操教室など、集団で多くの運動を実施する
- ② 太極拳
- ③ 自分に合った運動を自宅で実施する

◎自宅のできる簡単で効果的な運動 ⇒ **開眼片脚立ち、スクワット**

(急に頑張りすぎず「ちょっと疲れる程度」から取り組んでいただくことをお勧めします)

2. 居住環境の安全性改善 (床、照明、手すり、段差解消、履物の変更など)

⇒転倒リスクの高い方に有効です。

週に1回、理学療法士が地域包括支援センターに勤務しております。

ご相談やご質問がございましたら、地域包括支援センターまでお気軽にご連絡ください。