

10月号

KUMASOU
訪問リハビリコラム



理学療法士
担当：訪問リハビリ
瀧澤 達也

“お話ししながら歩けますか？”

歩いている最中に話しかけられて止まる人は転ぶ確率が高い

歩行中に話しかけられた高齢者の中で「話すために止まってしまった人」と「話しながら歩いた」を6か月間追跡調査したところ「話しながら歩いた人」は6か月の間にはほとんど転ばなかったのに対し「話すために止まってしまった人」は8割程度が転んでいたとの研究結果が出ています。

それは歩くことの難易度が高くなっており、会話と歩行の2つの課題を同時にやるのが難しいため、歩いているときに一旦止まって会話に対応していると考えられます。

このような状態ですと、歩行中に他に注意がそれた際に転んでしまいます。周りの方で転んでしないか心配な方がいる際には、安全を確保した状態で、歩いているときに話しかけてみてください。

複数の課題を同時にやる能力はトレーニングで向上できる方法は、

- ① 歩くことの難易度が高くなっているため、歩く能力を高めること
- ② 同時に課題を行う能力を高めること

今回は同時に課題を行う能力を高めるトレーニングを紹介します

運動+言葉の連想や計算を行う方法です。

椅子に座って足踏みをします。足を止めずに100から7ずつ引いていきます。



※ 足踏みは止めないように
93、86、79 ...

踵挙げをします

※ 運動しながら野菜の名前を言っていきます。
キュウリ、トマト、大根 ...



簡単な運動ですので、安全を確保しながら行ってください。また、ペアを組んでどちらが多く言えるか対決してみるのも楽しいですよ。