

1
月

KUMASOU

訪問リハビリコラム

理学療法士
担当:訪問リハビリ 高田

“住宅環境と転倒予防について”

転倒を経験すると…

また転ぶことに対する恐怖や不安を持つ → 活動を制限

介護予防や健康寿命を延ばすため
にも転倒予防が大切



結果的に日常生活活動を
低下させることになります。

居室

カーペットや敷物のめくれ ⇒ めくれ防止に固定する、敷物を片付ける

コタツ布団 ⇒ 布団の角を内側へ折り込む、動線を確保する

電気コード、延長コード ⇒ コードを壁沿いにまとめる、テープで床や壁に固定する

床に置いてある物 ⇒ 通り道の床には何も置かないなど



居室

敷居 ⇒ スロープを設置し段差をなくす、敷居に目立つテープを貼る

フローリング ⇒ 材質によって滑りやすいため滑り止め靴下を履く

夜間の照明 ⇒ 人感センサー付きライト、足下灯の設置など

後期高齢者の転倒は
住宅内で起こる割合
が高くなっています。
住み慣れたお家でも
危険な場所があります。



転倒予防の
ための簡単な
足の運動



- ・足首回し：柔軟性を向上し躊躇防止に
 - ・タオルつかみ運動：立位バランスの維持向上
 - ・かかと上げ：歩行の蹴り出しやすさ、バランス機能向上
- ※不安定な姿勢で行わないようにしましょう。
※痛みがある場合は無理に行わないでください。



社会医療法人 熊谷総合病院

訪問リハビリテーションTEL: 070-6470-8404 瀧澤