



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。

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



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、動線を確認する
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



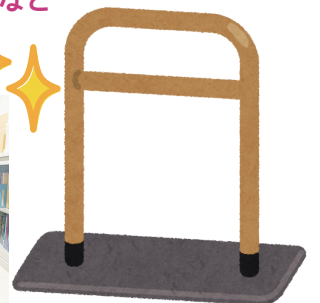
足首回し



タオルつかみ



かかと上げ



- ・ 足首回し：柔軟性を向上し躓き防止に
- ・ 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