

KUMASOU

訪問リハビリコラム



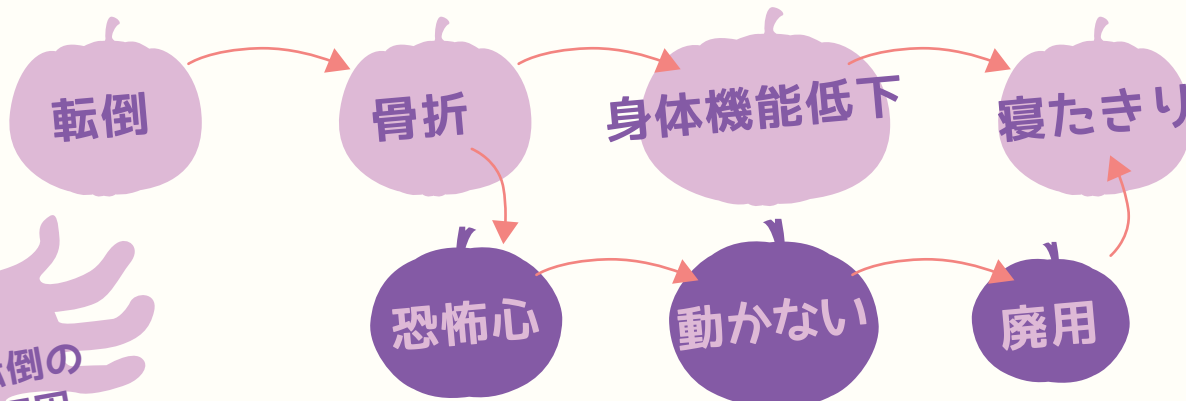
社会医療法人 熊谷総合病院

理学療法士  
担当：訪問リハビリ  
高野 翔次

# 転倒予防について



10月には転倒予防の日という日（10日）があるそうです。  
現在、65 歳以上の高齢者の 3人に 1人は 1年間に 1 回以上転倒を起こし、さらに転倒した高齢者の 50%が再転倒してしまうと報告されています。  
在宅の転倒率は施設よりも高く、転倒を起こすことは下図のような悪循環へと陥るリスクを有しているため予防が大切です。



転倒の原因

- 「内的要因」 加齢による筋力の低下や神経系の活動の低下、薬剤や視力の影響など
- 「外的要因」 濡れた床、照明やコード類などの環境要因

## どうすれば転倒を予防していけるのでしょうか？

転倒の発生率は、  
転倒リスクを把握することで減少させることができます。  
運動習慣やご自身の身体を知ること、生活環境の確認はとても大切です。



実際に退院され生活に戻ってみると  
「この場面は意外と大変だ」「こういう時に転びそうになる」と  
注意が必要な点が多くあると気づくと思います。



訪問リハビリではお身体の状態を確認しながら、  
ご自宅の環境で実践的な動きが行えることが強みです。



どの場面で転倒しやすいか、こういった動き方や環境面の工夫を行うと  
転ぶリスクを減らしていけるかなど患者さんのお身体を見ながら  
リハビリスタッフがサポートしていきます。

