

# すぐにできる! 転倒リスクチェック

はい/いいえの合計が10点以上の人は、何らかの**予防対策**を。

① つまづくことがありますか	<input type="checkbox"/> はい・1点	<input type="checkbox"/> いいえ・0点
② 手すりにつかまらず、階段の昇り降りをできますか	<input type="checkbox"/> はい・0点	<input type="checkbox"/> いいえ・1点
③ 歩く速度が遅くなってきましたか	<input type="checkbox"/> はい・1点	<input type="checkbox"/> いいえ・0点
④ 横断歩道を青のうちに渡りきれますか	<input type="checkbox"/> はい・0点	<input type="checkbox"/> いいえ・1点
⑤ 1キロメートルくらい続けて歩けますか	<input type="checkbox"/> はい・0点	<input type="checkbox"/> いいえ・1点
⑥ 片足で5秒くらい立っていられますか	<input type="checkbox"/> はい・0点	<input type="checkbox"/> いいえ・1点
⑦ 杖を使っていますか	<input type="checkbox"/> はい・1点	<input type="checkbox"/> いいえ・0点
⑧ タオルを固く絞れますか	<input type="checkbox"/> はい・0点	<input type="checkbox"/> いいえ・1点
⑨ めまい、ふらつきがありますか	<input type="checkbox"/> はい・1点	<input type="checkbox"/> いいえ・0点
⑩ 背中が丸くなってきましたか	<input type="checkbox"/> はい・1点	<input type="checkbox"/> いいえ・0点
⑪ 膝が痛みますか	<input type="checkbox"/> はい・1点	<input type="checkbox"/> いいえ・0点
⑫ 目が見えにくいですか	<input type="checkbox"/> はい・1点	<input type="checkbox"/> いいえ・0点
⑬ 耳が聞こえにくいですか	<input type="checkbox"/> はい・1点	<input type="checkbox"/> いいえ・0点
⑭ 物忘れが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい・1点	<input type="checkbox"/> いいえ・0点
⑮ 転ばないかと不安になりますか	<input type="checkbox"/> はい・1点	<input type="checkbox"/> いいえ・0点
⑯ 毎日お薬を5種類以上飲んでいませんか	<input type="checkbox"/> はい・1点	<input type="checkbox"/> いいえ・0点
⑰ 家の中で歩くとき暗く感じますか	<input type="checkbox"/> はい・1点	<input type="checkbox"/> いいえ・0点
⑱ 廊下、居間、玄関によけて通る物が置いてありますか	<input type="checkbox"/> はい・1点	<input type="checkbox"/> いいえ・0点
⑲ 家の中に段差がありますか	<input type="checkbox"/> はい・1点	<input type="checkbox"/> いいえ・0点
⑳ 階段を使わなくてはなりませんか	<input type="checkbox"/> はい・1点	<input type="checkbox"/> いいえ・0点
㉑ 生活上、家の近くの急な坂道を歩きますか	<input type="checkbox"/> はい・1点	<input type="checkbox"/> いいえ・0点

計  点 計  点

はい/いいえの合計  点

鳥羽ら:日老医誌42, 346-352, 2005より改変



テルモ株式会社 〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷2-44-1

©、TERUMO、テルモはテルモ(株)の登録商標です。

テルモ転倒予防教室

<http://tentou.terumo.co.jp/>

©テルモ株式会社 2012年9月 12T365-1KK5MM1209

# 転倒予防教室

～転倒骨折による寝たきりを防ぐ～

監修:原田 敦 国立長寿医療研究センター副院長・先端診療部長

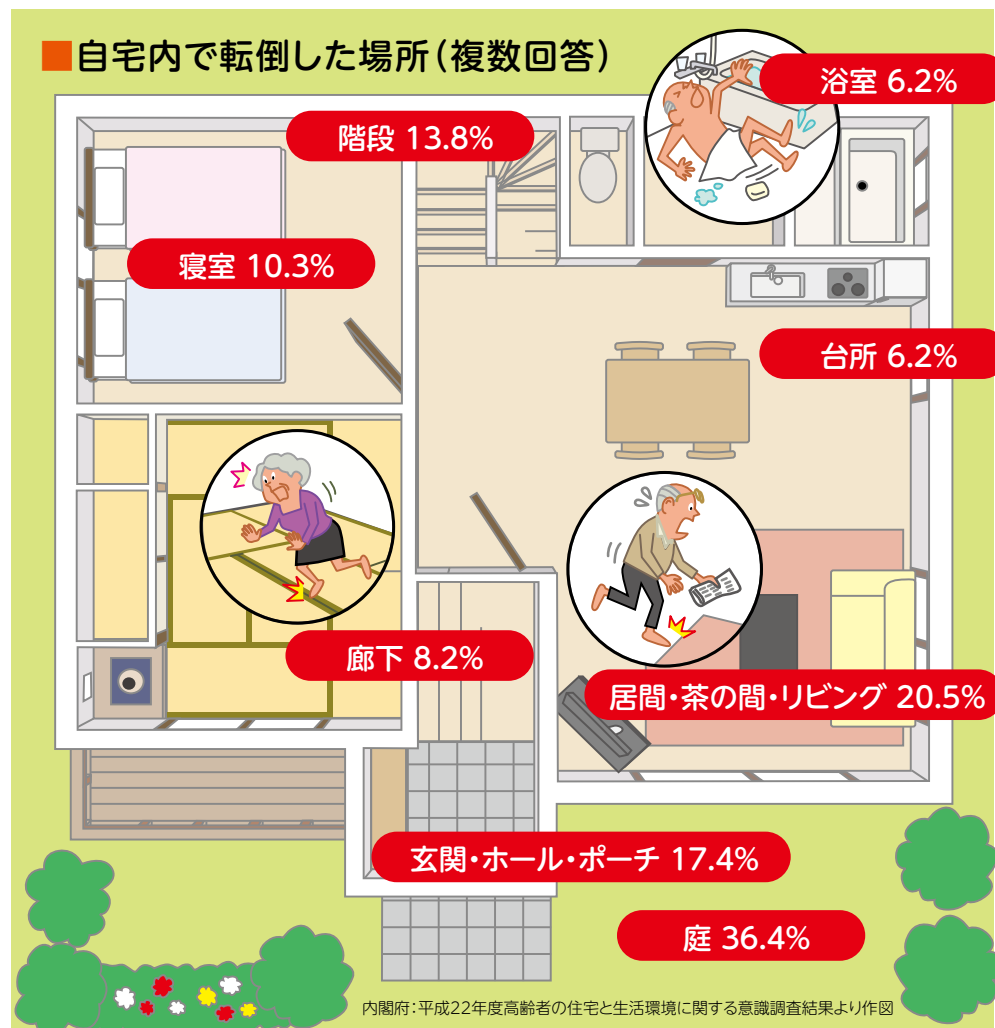
高齢の人は転倒すると、外に出かけることが怖くなり、  
家に閉じこもりがちになったりします。  
転倒に対する不安をできるだけ小さくすることで、  
あなたの健康で活動的な毎日を応援します。



TERUMO  
人にやさしい医療へ

## 60歳以上の転倒は、室内が多い。

高齢者の転倒の外的な要因としては、滑りやすい床、暗い廊下、手すりの不備などが挙げられます。室内と室外という分け方をすれば、室内での転倒の方が多くなります。

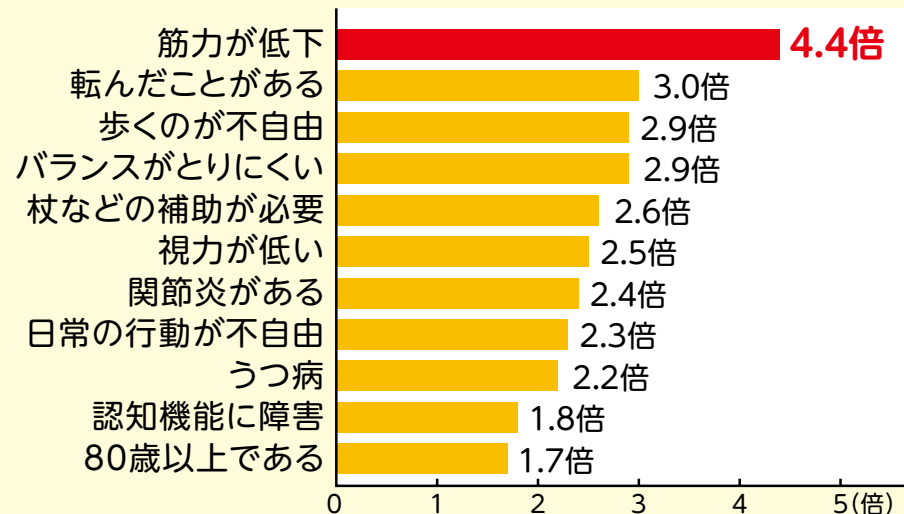


自宅での転倒は、住環境を整備することで防ぐことが可能です。

- 歩く時に障害になるものがあれば取り除く
- 段差に目印のテープを貼る
- 足元が暗い場所に照明を設置する
- 階段に手すりをつけるなど

## 筋力が低下すると、転倒リスクが4倍以上に。

### ■ 転倒リスクと危険度の大きさ

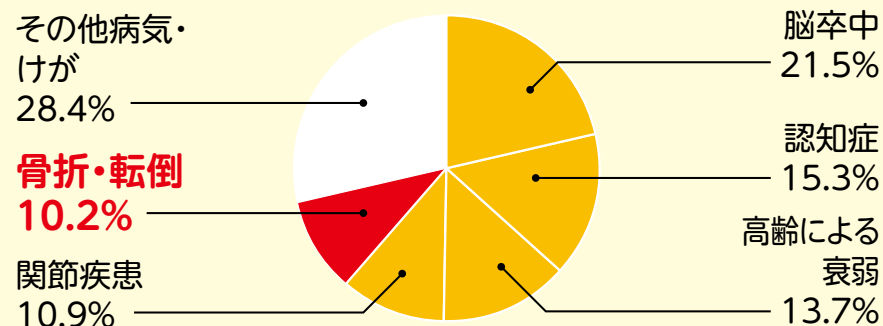


Rubenstein LZ et al, 2001より改変 ※危険度は、その原因を持たない人と比べて何倍危険かを表す。

## 転倒から骨折、寝たきりへ。

「要介護」と認定される原因はいろいろありますが、その中で、「骨折・転倒」は全体の約10%を占め、ワースト5に入っています。

### ■ 介護が必要になった原因



厚生労働省:国民生活基礎調査, 2010

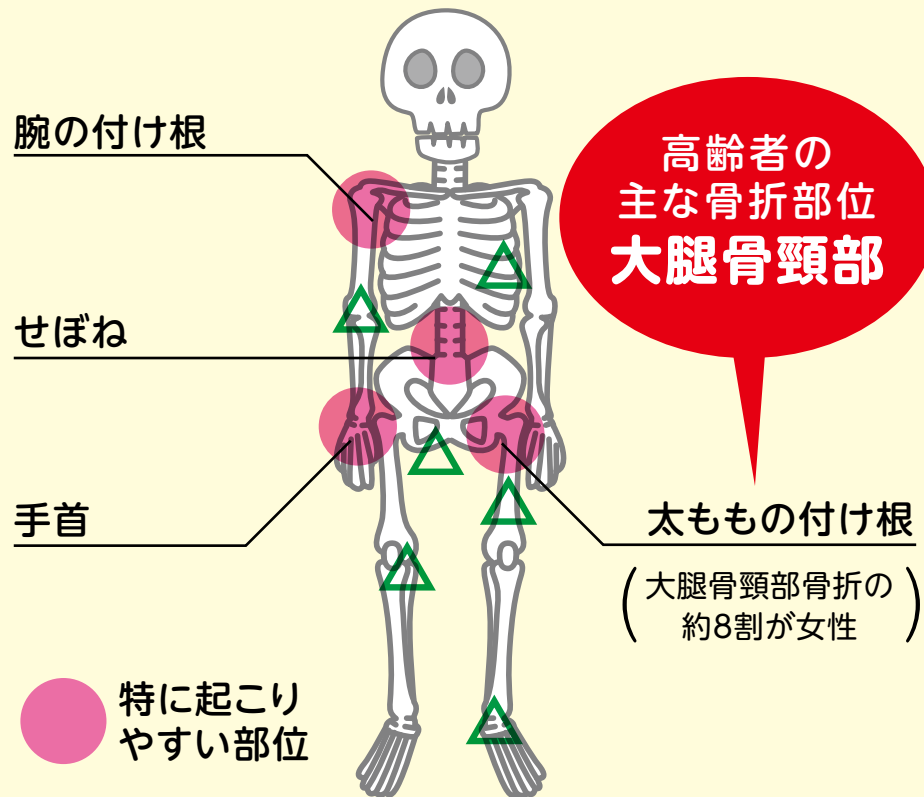
## 太ももの付け根の骨折が多く、寝たきりの原因に。

### 骨折は、上半身より下半身の方が多い。

高齢者が転倒した時、特に起こりやすい骨折は、腕の付け根、手首、せぼね、太ももの付け根などです。このうち、太ももの付け根では、歩く能力を回復するのに時間がかかり、1年後になっても約2割の人が寝たきり状態となっています。\*

\*Tsuboi M et al, J Bone Joint Surg, 89-B, 2007

#### ■高齢者の転倒で骨折が起こりやすい部位



## 転倒しないための予防と、転倒したときの対策。

### 転倒しないために

高齢者が転倒しやすい理由のひとつに、歩くときかかとから着地できず、つま先から着地してしまう傾向があることが挙げられます。つま先を上につま先を上に引っ張る構造をもった特殊なくつ下を活用するのも転倒予防対策のひとつです。



転倒予防くつ下

### 転倒したときのために

いくら転倒予防対策をしても、転倒しないという保証はありません。転倒時の衝撃をやわらげるため、ヒップの両側に衝撃を吸収するパッドを入れた下着の着用も転倒時の対策のひとつです。



ヒッププロテクター



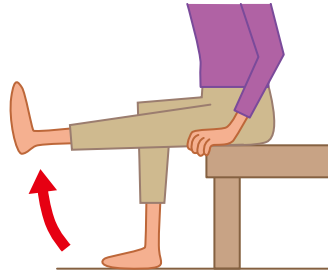
# 筋力強化・バランス強化運動、速歩きで転倒予防。

## 筋力を強化する運動

### 大腿四頭筋のトレーニング

大腿四頭筋は立った時、ヒザを曲げずに体を支える筋肉です。

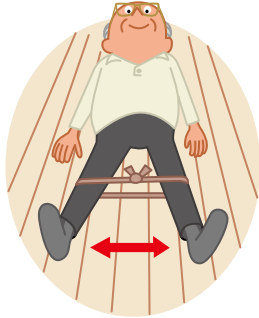
- イスに腰掛け、片脚を上げ、つま先を立てて5秒間キープする。膝の上に力を入れるのがポイント。
- 左右10回で1セット。朝夕3セットずつ。



### 中殿筋のトレーニング

中殿筋は体が横にぶれないように支える筋肉です。

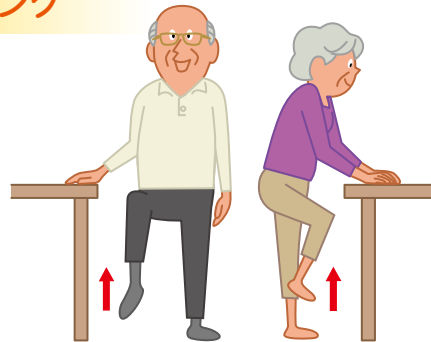
- ストッキングなど伸縮するもので両膝を結び、あおむけになって脚を開き、5秒間我慢する。
- 10回で1セット。朝夕3セットずつ。



## バランス力を強化する運動

### 目を開いたまま片脚で立つトレーニング

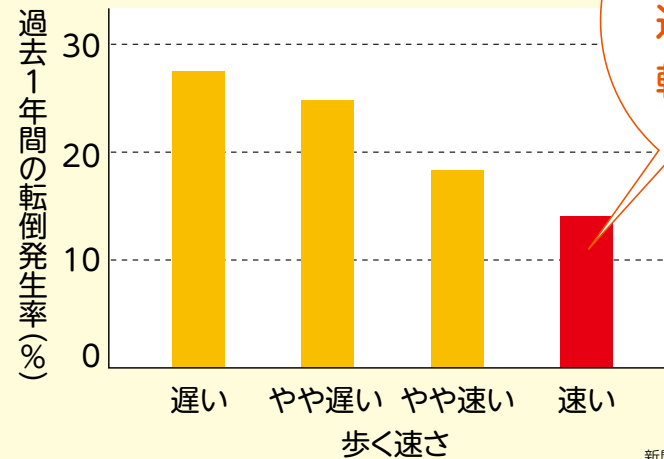
- 転倒しないように、必ず、つかまるものがある場所で行う。
- 床に着かない程度に片足を上げる。
- 左右1分間ずつ、1日3回。
- 支えが必要な人は、医師と相談して机に両手をつけて行う。



日整会：ロコモパンフレット2010より

## 速歩き(中強度の運動)などを多くする生活で転倒予防

■歩く速さと転倒の発生率  
最大歩行速度別の(4年間の)比較



歩くスピードが速い人ほど、転倒しにくい。

新開：老い支度読本・実践編,2009より

速歩きを含め、毎日の家事や買い物なども、てきぱきとやれば、中強度の身体活動(有酸素運動)となります。健康のためには1日7,000~8,000歩、中強度の身体活動を15~20分間以上することが勧められています。



いつもポケットに活動量計を入れておけば、速歩きをしているかどうかカンタンに分かります。