

健康教室

# 転倒予防



一般社団法人巨樹の会

八千代リハビリテーション病院

# 本日の内容

1. 転倒について
2. 転倒の原因
3. 転倒の予防

# 1. 転倒について



**転倒**とは、

『本人の意思によらず、体が地面や床面でのスリップ、つまづき、あるいはよろめきにより、転ぶこと』

**転落**とは、

『高い場所から低い場所に転げ落ちること』

# 健康寿命について

健康寿命とは、

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活ができる期間」

# 平均寿命と健康寿命

男性

平均寿命 81.4才

健康寿命 72.7才

8.7年

女性

平均寿命 87.5才

健康寿命 75.4才

不健康期間

12.1年

60

65

70

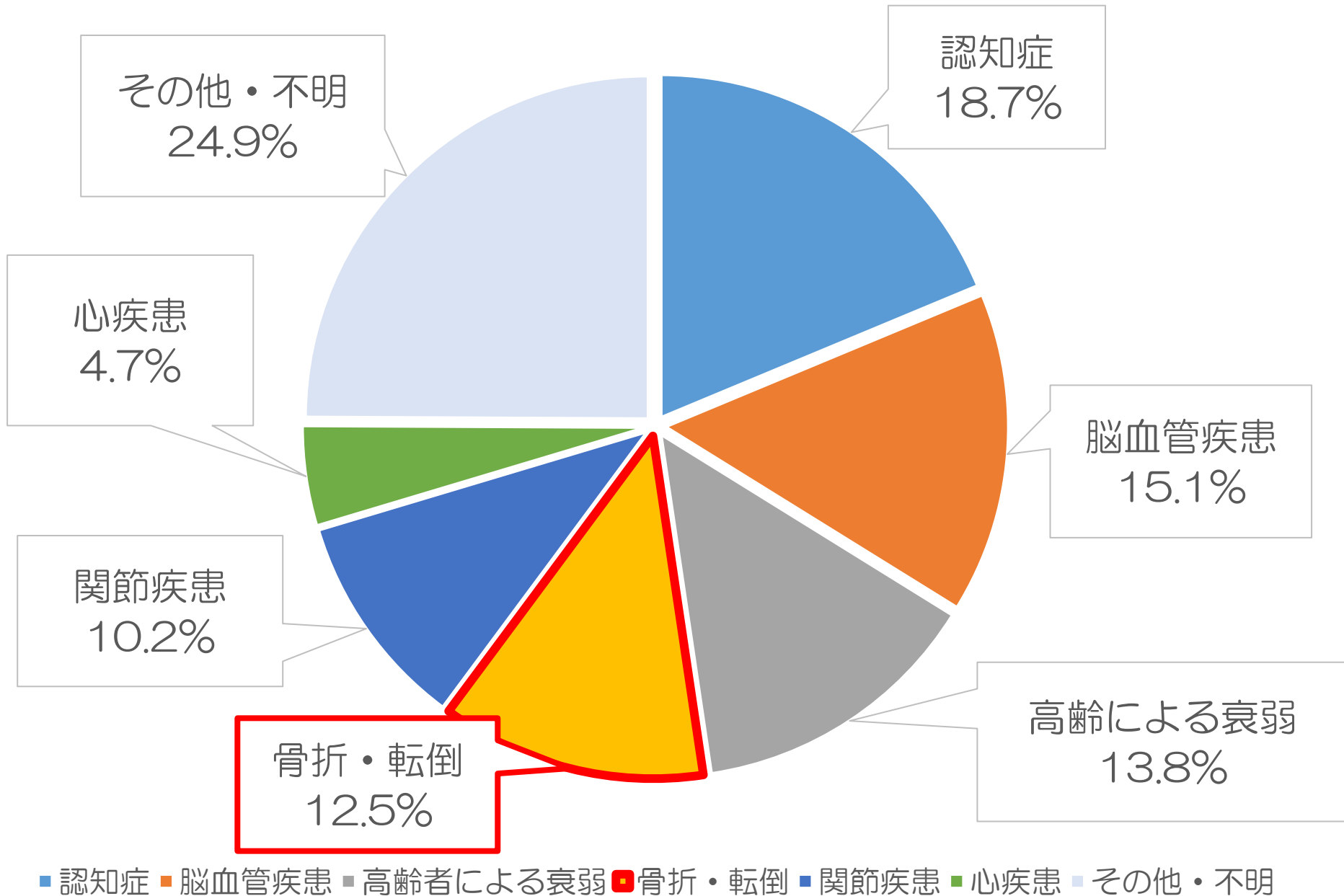
75

80

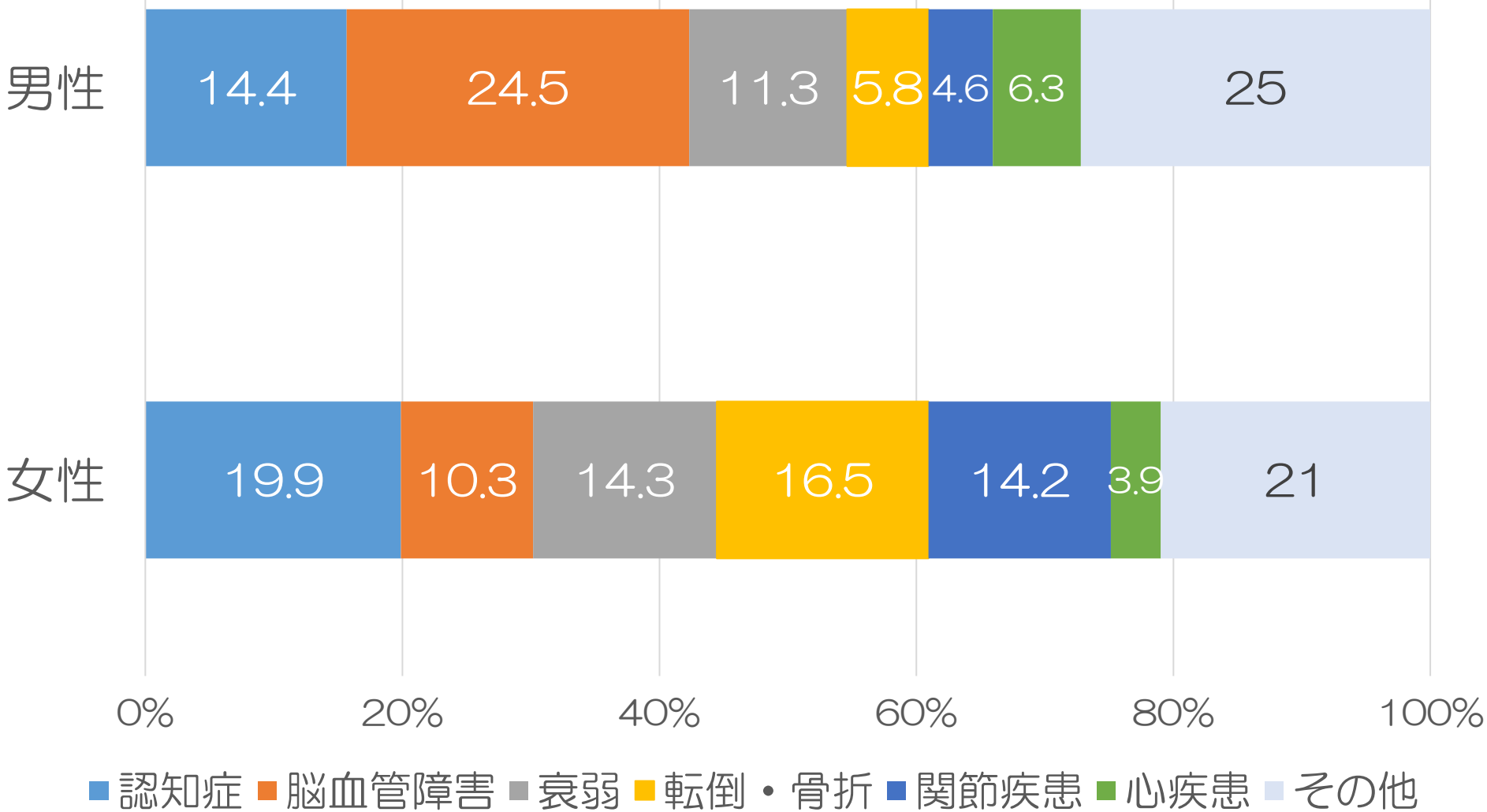
85

90

# 介護が必要になった原因



# 男女比では・・・





## 男性

第1位

脳血管障害

第2位

認知症

第3位

高齢による衰弱

第4位

転倒・骨折

## 女性

第1位

認知症

第2位

転倒・骨折

第3位

高齢による衰弱

第4位

脳血管障害

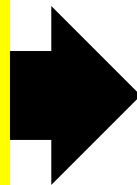
# 65才以上の高齢者における1年間の転倒割合

骨折  
5%

転倒者

3人に1人が1年間に  
1回以上転倒している！

非骨折者  
95%



この情報を基に計算すると・・・

3秒間に1人



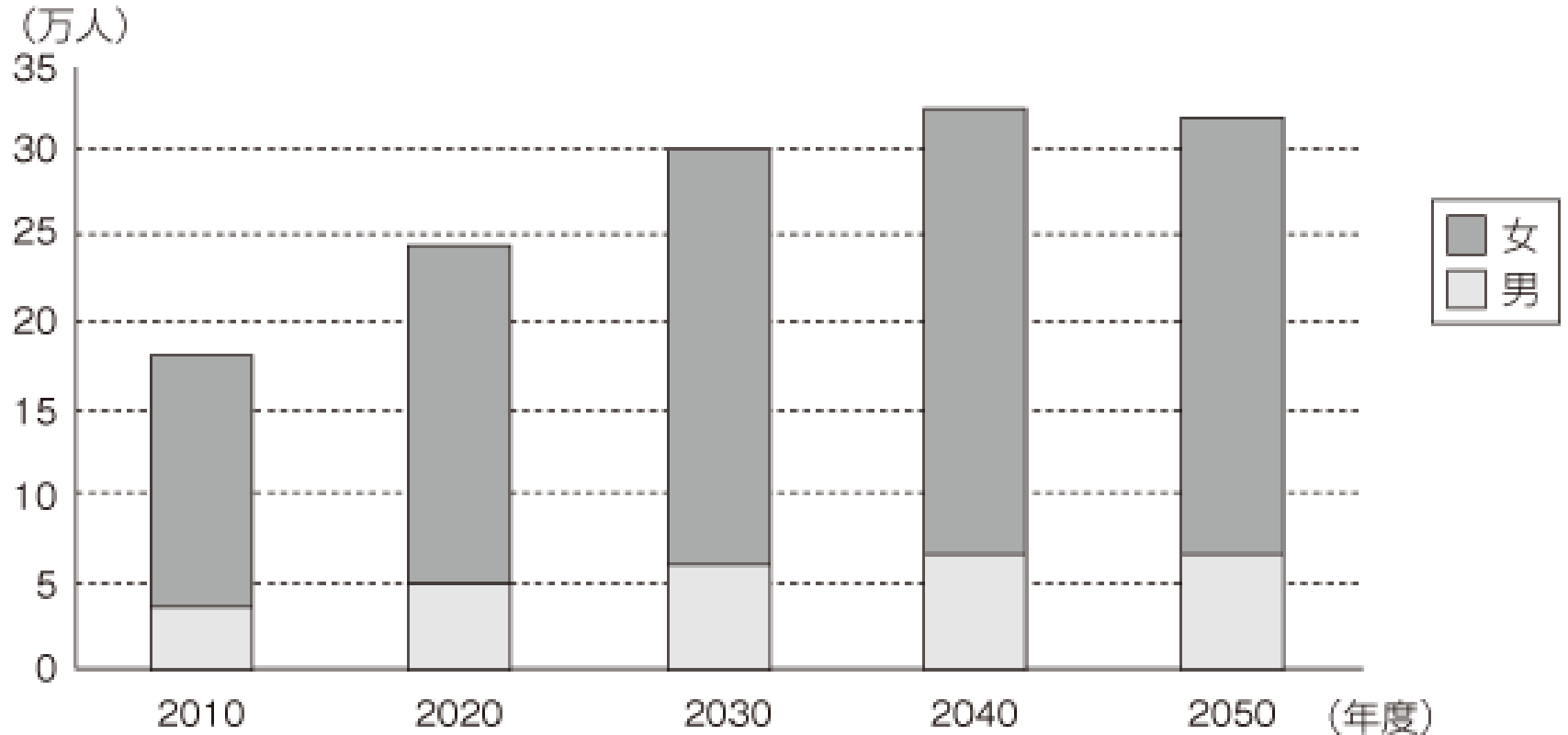
転倒

1分間に1人



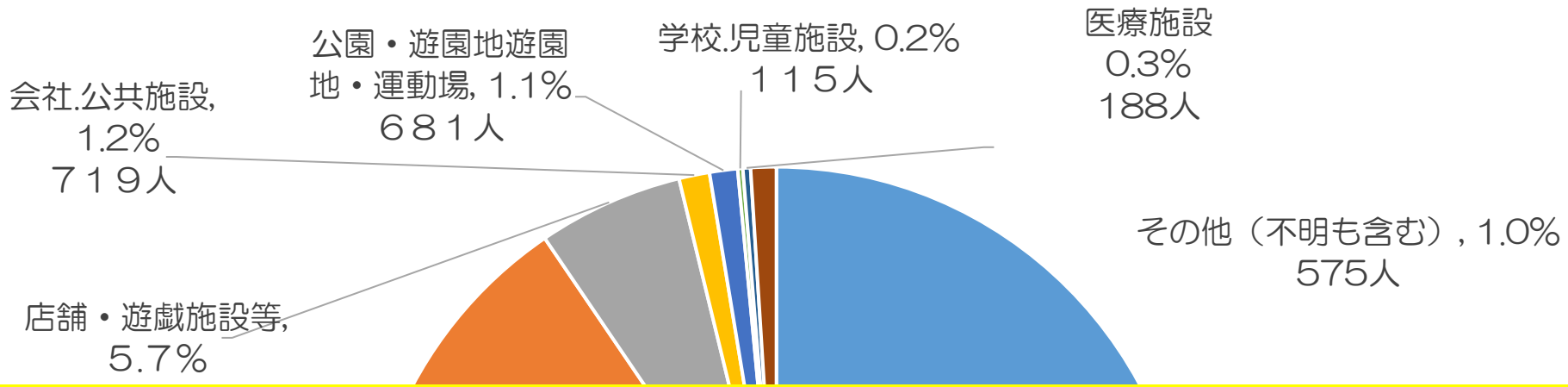
骨折

## 大腿骨頸部／転子部骨折発生患者数



大腿骨頸部／転子部骨折の発生件数は、2020年に**約25万人**、2042年には**約32万人**と推測されている。

# 転倒事故発生場所別件数



第1位

住宅等居住場所

第2位

道路・交通施設

第3位

店舗・遊戯施設等

## 高齢者の屋内での転倒発生場所

	1位	2位	3位	4位	5位
事故発生場所	居室・ 寝室	玄関・ 勝手口	廊下・ 縁側等	トイレ・ 洗面所	台所・調理場・ ダイニング
救急搬送人数	22,902	3,187	2,342	1,000	898

屋内の転倒発生は、  
居室・寝室が圧倒的に多い！！

## 転倒についてのまとめ

- **転倒**は要介護が必要な原因となっている
- **3秒間に1人**転倒している
- 大腿骨頸部・転子部骨折の発生件数が年々**増加している**
- 転倒発生場所は、**屋内**が半数以上を占める
- 屋内の転倒発生場所は、**居室・寝室**が多い

## 2. 転倒の原因





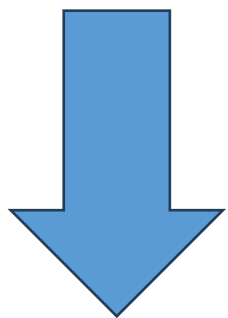
## 転倒の主な原因

### ①加齢

→加齢により、筋力、バランス能力、瞬発力、持久力、柔軟性が衰え、とっさの反射的  
防御動作が、すばやく力強く  
行えなくなる。



自分自身の予測、期待する動作と  
実際の動作の間に食い違いが生まれると・・・



転倒を引き起こす！！！！



## ②病気や薬の影響

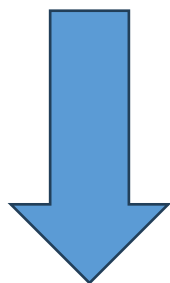
→薬の作用・副作用によって・・・  
立ちくらみやふらつく症状！！！！

転倒しやすい状態になっている場合がある。



### ③運動不足

自宅に閉じこもりがちになると・・・



運動機能、感覚機能、感覚機能が弱まり、**転倒のリスク**が高まる。



# 転倒を招く身体上の4つの要因

代表的な疾患や病態

①運動要因	麻痺	脳卒中、末梢神経障害など
	筋力低下	長期臥床による廃用症候群(移動に杖や介助が必要)
	姿勢保持障害	パーキンソン病、進行性核上性麻痺など
	四肢・体幹失調	脊髄小脳変性症 など
	不随意運動	パーキンソン病のジスキネジア、舞踏運動など
②感覚要因	視覚低下	白内障などの眼疾患
	聴覚低下	難聴
	固有感覚・位置覚低下	脳卒中、末梢神経障害など
③高次要因	意識障害・せん妄	脳血管障害、髄膜脳炎、てんかん発作など
	認知症	アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症など
	半側空間無視	脳血管障害など
	薬剤	睡眠薬、抗精神病薬、抗不安薬、抗うつ薬 鎮静薬、利尿薬など
④その他の要因	発熱・脱水	感染症など
	起立性低血圧・失神	パーキンソン病、末梢神経障害 など
	頻尿・尿失禁	脳血管障害、認知症、パーキンソン病

# ①運動要因

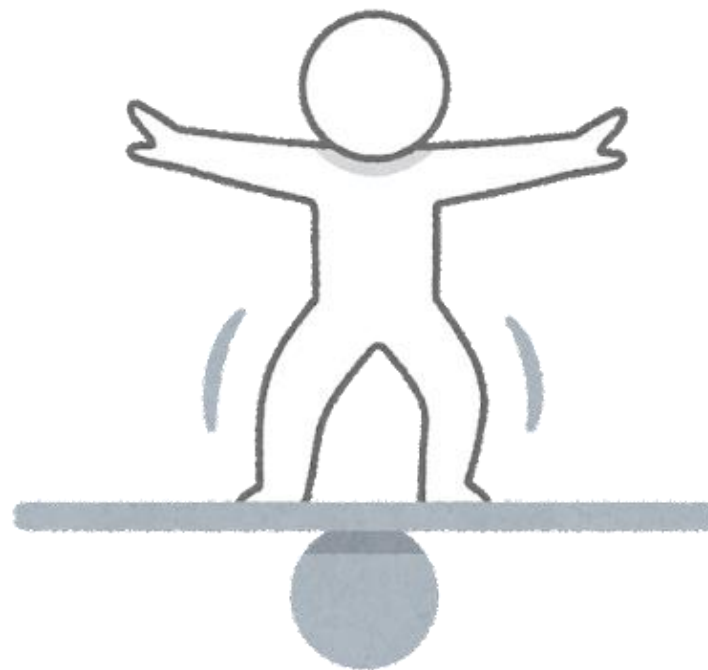
麻痺や筋力低下、廃用症候群、  
姿勢保持障害、小脳失調などさまざま。

介助で移動できるレベルが一番  
転びやすいと言われる。



## ②感覚要因

特に身体の**位置覚**が障害される場合、例えば足の位置がどうなっているかわからないため、「あっ」と思ったら体のバランスが崩れ、転倒してしまう。



### ③高次要因

認知症による  
危険に対する判断力の低下、  
意識レベルの低下、  
てんかん発作のほか  
左半側空間無視も転倒の要因とな  
る。





## ④その他の要因

合併疾患による発熱・脱水や  
自律神経障害による  
起立性低血圧・失神、  
頻尿や尿失禁などの  
排尿障害も転倒の要因となる。



# 転倒を招く環境上の要因

## 床、廊下・病室の状態

- 濡れている(すべりやすい)
- 段差がある(つまづきやすい)
- 障害物がある
- 手すりの設置がない

## 履きもの

- スリッパなど脱げやすいもの

## 日用品

- 患者の手が届きそうで届かない中途半端な位置

## ベッド

- 高さが不適切
- 柵の本数

## 照明

- 暗い

## ポータブルトイレ

- 位置が不良(自己移乗しようとして転倒する恐れ)

## 歩行器

- ストッパー忘れ

## 車いす

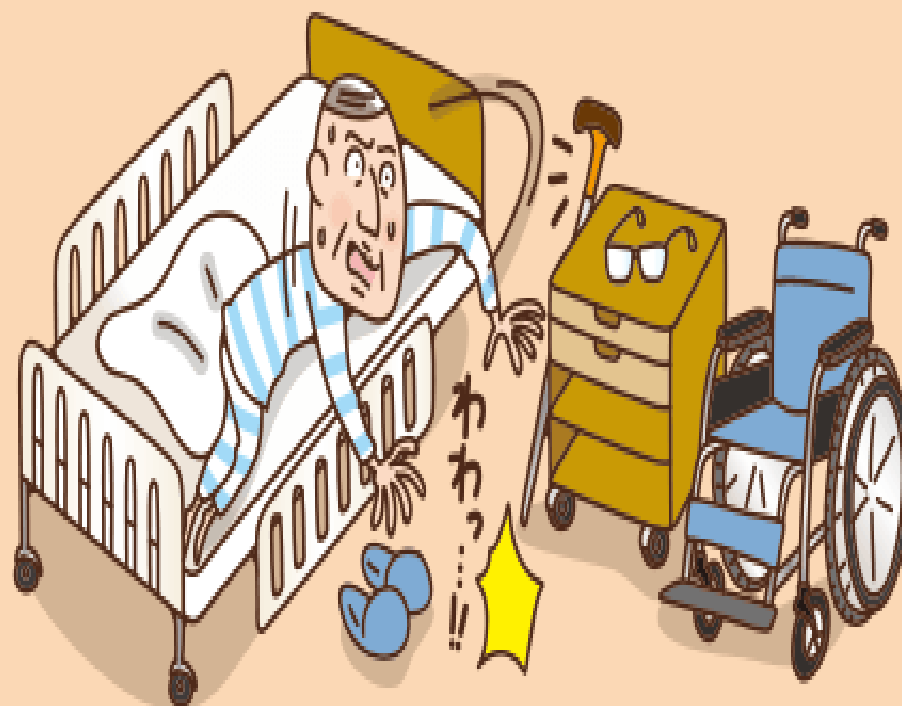
- ブレーキのかけ忘れ
- フットサポートの上げ忘れ

## 床頭台

- ストッパー忘れ

## 杖

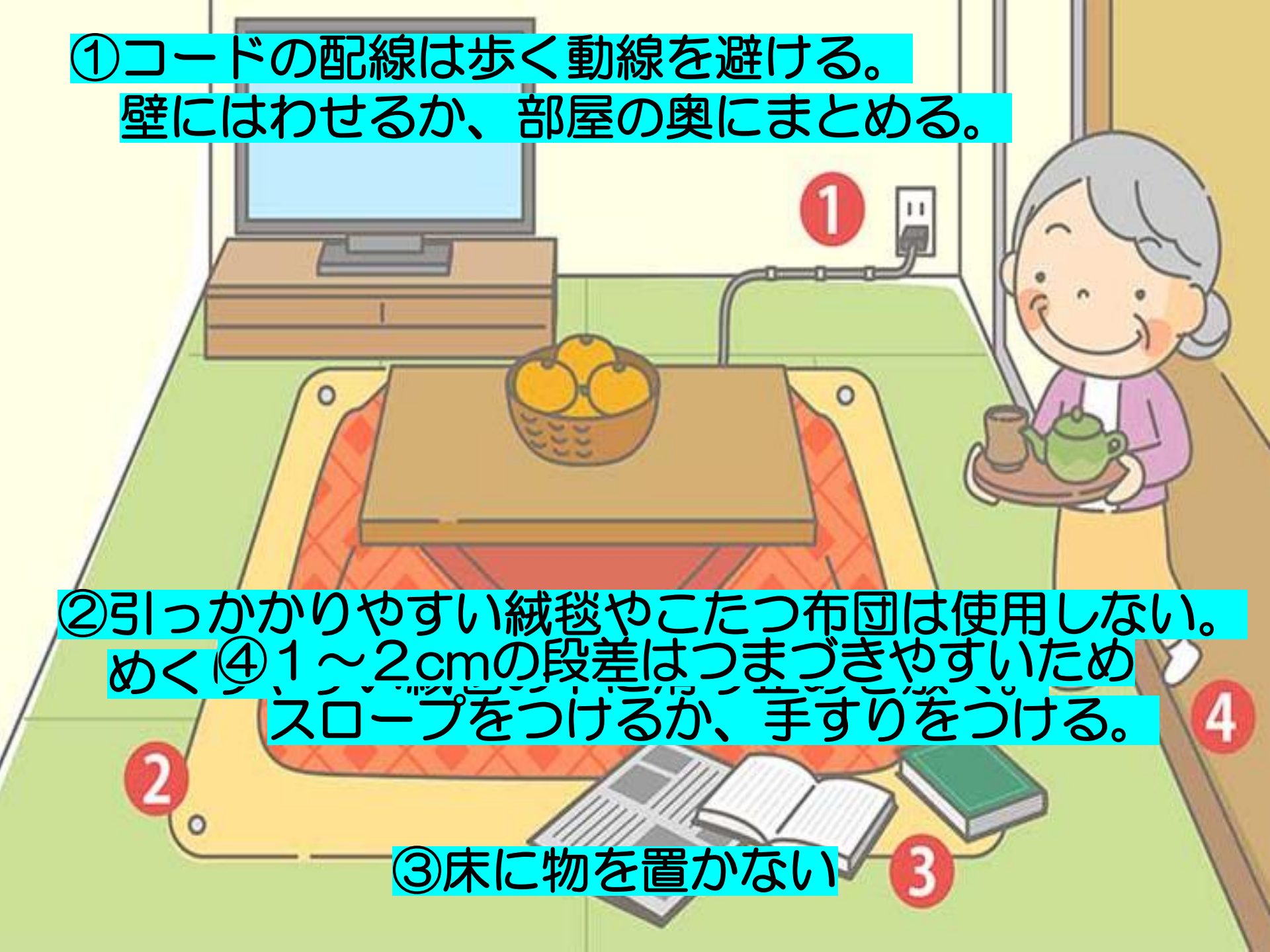
- 位置が不適切(患者のすぐ手の届くところがない)

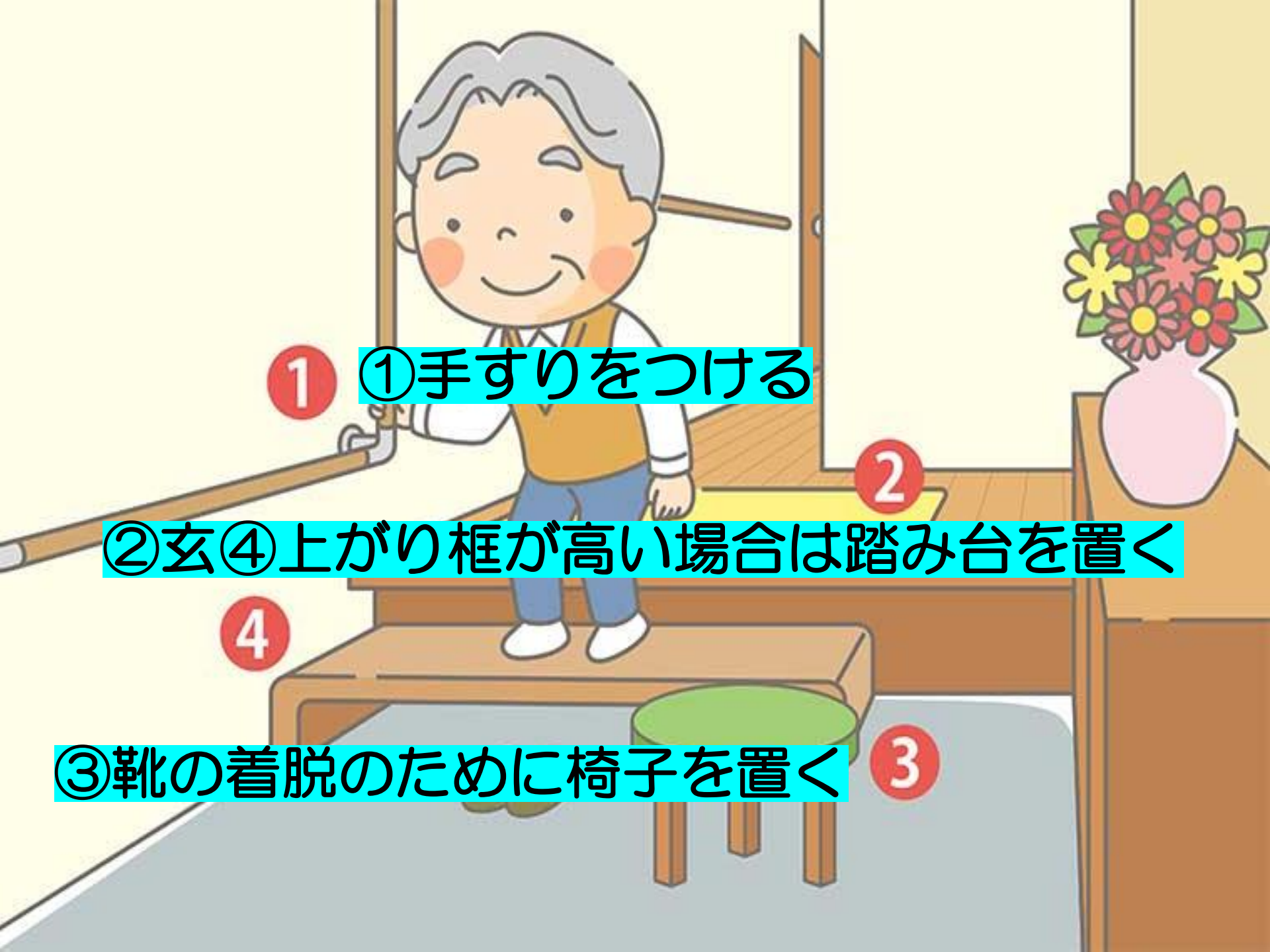


①コードの配線は歩く動線を避ける。  
壁にはわせるか、部屋の奥にまとめる。

②引っかけたりやすい絨毯やこたつ布団は使用しない。  
めく④1~2cmの段差はつまづきやすいため  
スロープをつけるか、手すりをつける。

③床に物を置かない





1

①手すりをつける

2

②玄④上がり框が高い場合は踏み台を置く

4

③靴の着脱のために椅子を置く

3

### 3. 転倒の予防



# やってみよう転倒リスク評価！

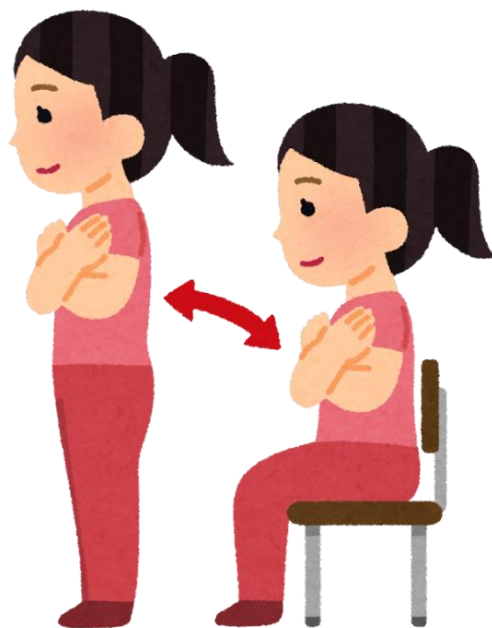
① 質問紙を用いて、自身が転倒しやすい状態かどうかチェックしてみましょう。

質問項目	はい	いいえ
過去 1 年間に転んだことがある	5 点	0 点
歩く速度が遅くなったと思う	2 点	0 点
杖を使っている	2 点	0 点
背中が丸くなってきた	2 点	0 点
毎日お薬を 5 種類以上飲んでいる	2 点	0 点

合計点が**6点以上**になると、転倒しやすい状態！

脚の機能をチェックしてみましょう！

椅子に座り、立ち上がり動作を5回繰り返します。  
12秒以内で完了できれば、脚の機能が保たれています。



# 今から始められる転倒予防策

①事故の原因となるものを減らす

②心身状態を把握する

③転倒予防の運動をする



## ①事故の原因となるものの減らす

- 明るい照明に変える
- 床や階段に物は置かない
- 小さい段差を減らす
- 電気コードはまとめる、カバーをつける
- 家具を動かないように固定する
- バスマット、玄関マットを撤去する
- 靴、スリッパを変える

## ②心身の状態を把握する

- 現在の体調、病状、心の状態の把握
- 内服している薬、日々の行動の把握



身体上による転倒を予防できる可能性がある

### ③転倒予防の運動をする

- 身体のバランスを保つ
- 立ったり座ったりする筋力を維持する



下肢や体幹の筋力をつけ転倒を予防する。

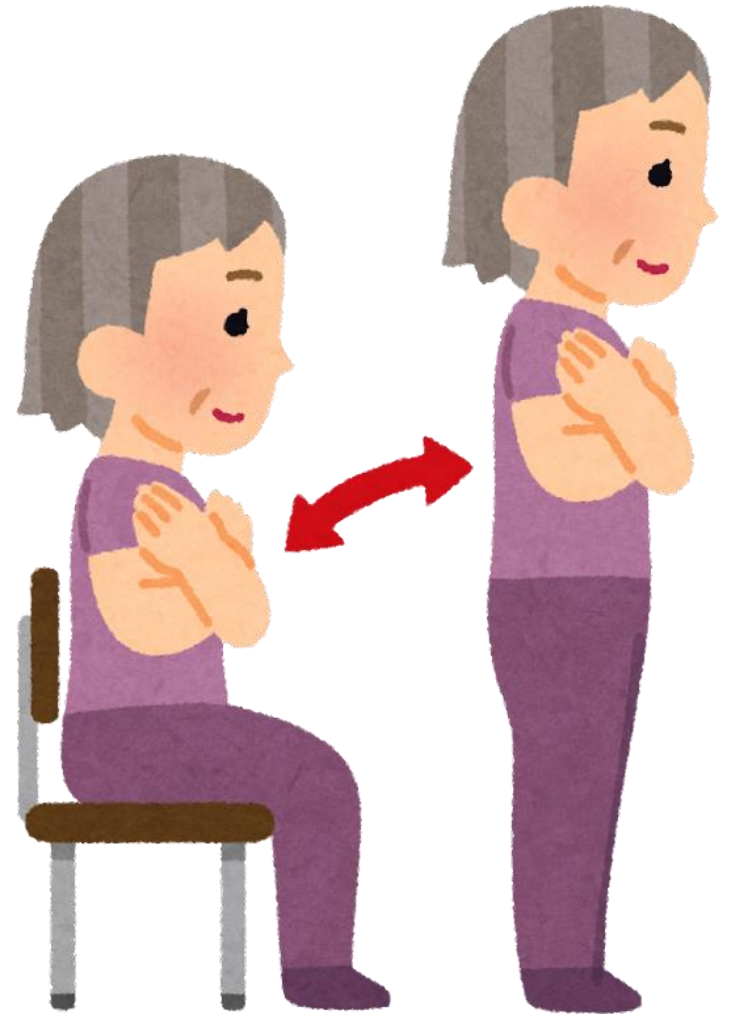
まずは、軽い運動から始めてみましょう！！

# トレーニングの紹介



# 椅子からの立ち座り運動

1セット10~15回 × 2セット



立ち上がり運動で太ももの筋肉を強化しましょう。

# 片足立ち運動

片足ずつ10秒  
10~15回行いましょう



バランス能力を向上させましょう。

# 頭と身体を同時に動かす運動

## 足踏み 語想起運動

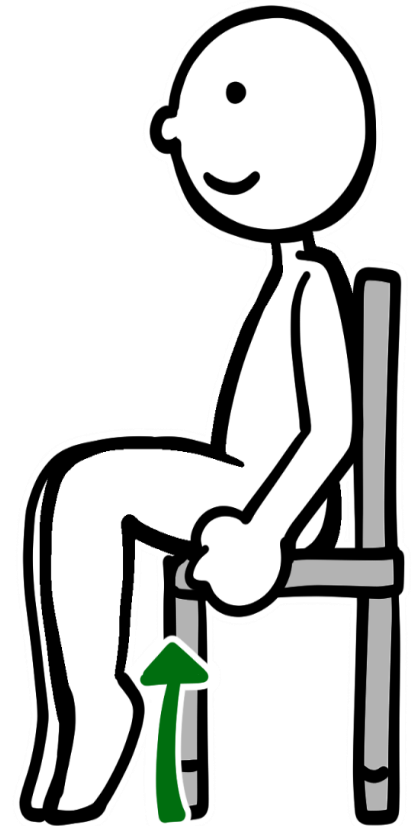
- なるべく速く足踏みしましょう。
- 足踏みしたまま、5秒間言葉を発しましょう。
- 5秒間を5セット行いましょう。

赤、青、黄色、緑、紫、黒  
白、灰色、桃色



# かかと上げ運動

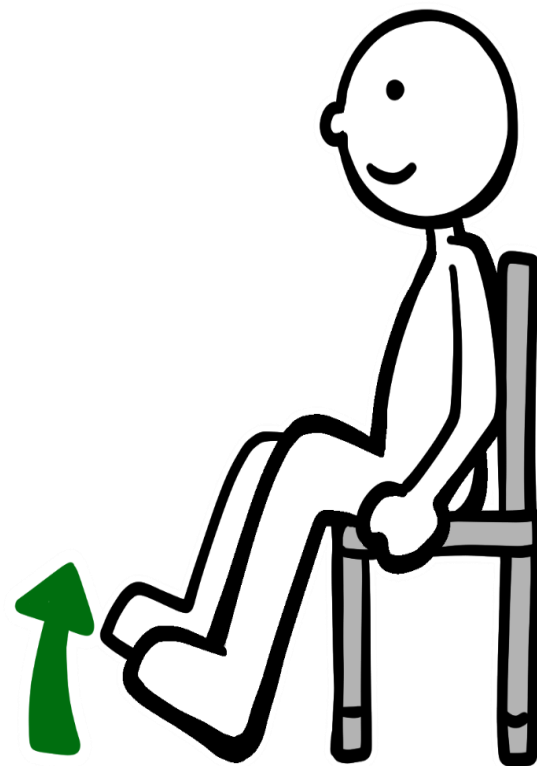
- 椅子に座り、背中を伸ばし足は床にしっかりとつける。
- 両手は椅子の両側につけるか、太ももに置く。
- つま先立ちの姿勢になるように、足首を使ってかかとをゆっくり床から浮かせる。
- ゆっくりかかとを下げ、元の姿勢に戻す。
- 10回を1~3セットを目安にしましょう。





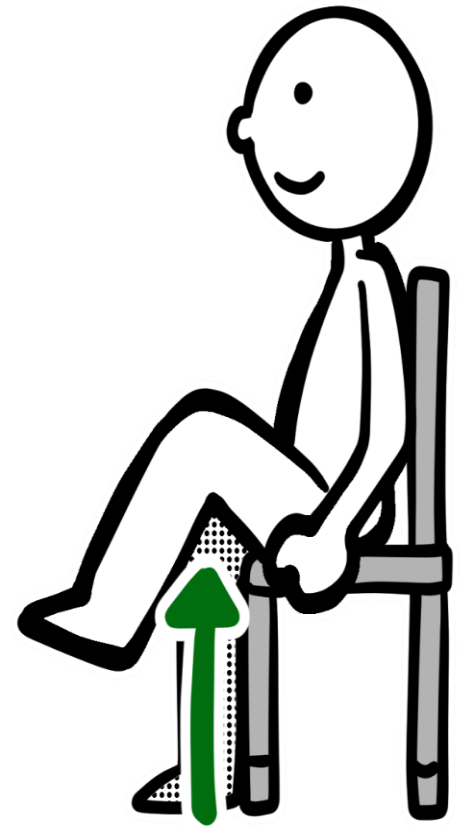
## つま先上げ運動

- 椅子に座り、背中を伸ばし足は床にしっかりとつける。
- 両手は椅子の両側につけるか、太ももに置く。
- かかとを床につけたまま、つま先をゆっくりと床から浮かせる。
- ゆっくりとつま先を下げ、元の姿勢に戻す。
- 10回を1～3セットを目安にしましょう。



## 太もも上げ運動

- 椅子に座り、背中を伸ばし足は床にしっかりとつける。
- 両手は椅子の両側につけるか、太ももに置く。
- 膝を曲げたまま、無理のない範囲で太ももを上げる。
- 太ももの筋肉に力が入っていることを感じながらゆっくり足を下ろす。
- 左右交互に10回を1～3セットを目安にしましょう。



# 転ばぬ先の杖

- 転倒予防には転ばないような対策を**早め**にしておくことが大切です。
- 杖や手すりは「**どうしても必要な状態**」になって導入するのではなく、「**支えがあった方が安心く  
らいの状態**」から導入するようにしましょう。
- 杖や歩行器、ご自宅の手すりの設置場所などの相談は、担当のリハビリスタッフにしてみてください！

# 参考文献

転倒を防ぐバランストレーニングの科学

消費者庁 御注意ください！日常生活での高齢者の転倒・転落

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/caution/caution\\_009/pdf/caution\\_009\\_180912\\_0001.pdf](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_009/pdf/caution_009_180912_0001.pdf)

内閣府 令和4年度高齢社会白書

[https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/zenbun/pdf/1s2s\\_02.pdf](https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/zenbun/pdf/1s2s_02.pdf)

理学療法ハンドブック シリーズ18転倒予防

[https://www.japanpt.or.jp/activity/asset/pdf/handbook18\\_whole\\_compressed.pdf](https://www.japanpt.or.jp/activity/asset/pdf/handbook18_whole_compressed.pdf)

大腿骨頸部／転子部骨折診療ガイドライン(改定第2版)

<https://minds.icqhc.or.jp/n/med/4/med0016/G0000307/0023>

東京消防庁 救急搬送データからみる高齢者の事故～日常生活での高齢者の事故を防ぐために

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/topics/202009/kkhansoudeta.html>

政府広報オンライン

たった一度の転倒で寝たきりになることも。転倒事故の起こりやすい箇所は？ | 暮らしに役立つ情報 | 政府広報オンライン (gov-online.go.jp)

看護roo なぜ、入院患者は転びやすいの | 転倒発生のメカニズム

<https://www.kango-roo.com/learning/5149/>

カイゴWORKER 転倒予防するには？高齢者の転倒の原因と対処法について

<https://kaigoworker.jp/column/280/>