

プログラム8(9) 『転倒予防プログラム』

【講師】

生活目標	転ばない元気な体を作りたい 家の中のことを何でもしたい／転倒を気にせず、外出したい
------	--

目的・効果	フレイルの予防・改善／二重課題能力の向上 足部・体幹機能の向上／バランス能力の向上 転倒危険個所の理解
-------	---

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
30～40分	主運動	痛みがある	臥位/座位/立位	椅子/資料 ストップウォッチ

注意点など	
-------	--

1. 転倒について説明

- 高齢者の3～5人に1人は、1年間に1回以上転ぶと言われている。
- 転倒した高齢者のうち、1割の人が何らかの骨折を伴うと言われている。
- 転倒、骨折は介護が必要となる大きな要因となる。
- 転倒は、筋力やバランス能力の影響以外にも、認知機能(2つ以上の課題を同時に行う能力)や環境面(家具の位置や床の材質など)の影響も受ける。
- 以下の3つのチェックで、転びやすさを確認してみる。

2. チェック1の実施

- チェック1の5つの質問に、「はい」の回答の場合は丸をつける。
- 丸のついたところの点数を計算する。

3. チェック1の項目の判定

- 6点を超えた方は要注意。すぐに転倒予防の対策が必要。

4. チェック1の項目の解説

- 資料を基に説明する。

5. チェック2の実施

- 椅子を用意し、立ち座り5回の時間を計測する。
- 計測は、2人以上一組、もしくは誰かが時間を声に出して数えつつ、一斉に立ち座りをして5回できるかどうかを見る。

6. チェック2の項目の判定

- 14秒以上かかった方は転倒しやすい状態。
- 百歳体操で全身の筋力強化が必要。

プログラム 8(9) 『転倒予防プログラム』(続き)

7. チェック 3 の実施

- 100から順次1を引いた数字を言いながら歩く(100、99、98、97、96、・・・)。
- 2人以上一組、もしくはだれか時間を数える人を決めて、一定の距離をまずは数字を言わずに
よーいドンで歩いてみる。
- 次に、数字を言いながら歩いてみて、最初よりも時間がかかるか確認する。

8. チェック 3 の項目の判定

- まわりを見て歩く速度が、大幅に遅くなったら転倒しやすい状態。
- 2つ以上の課題を同時に行う能力(認知機能)も転倒に大きな影響がある。
- コグニステップを参考に考えながら動くトレーニングを行う。

9. 運動項目の説明及び実施

- チェックの結果に基づき「2. 運動項目」から選んで、またはすべて実施する。
- 『転倒を予防する体操』は、自宅でもできる運動なので、覚えて帰ってもらい、家でも実施してもらえるよう声かけをする。

10. 環境の見直し

- 転倒は、外よりも家の中の方がおこりやすい。
- 家の中での転倒の危険を減らすには、家の環境を整えることが重要。
- チェック項目を確認し、当てはまる場合で困難を生じている場合は、改善策を参考に改善をはかると転倒の恐れへの減少につながる。

