

転倒予防について ロコモティブシンドロームとは

鹿児島厚生連病院
理学療法士 齊藤 義光

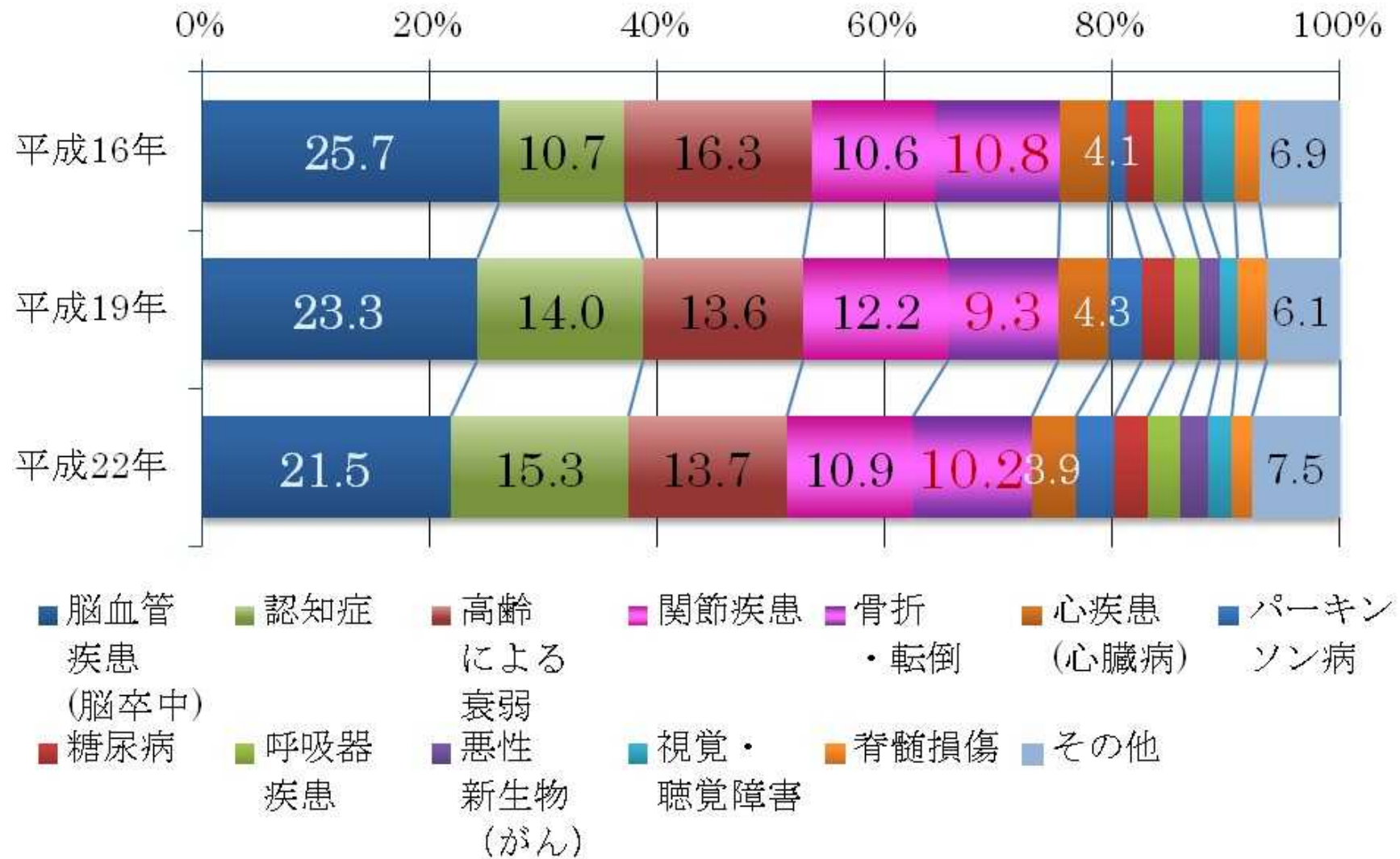
本日の内容

- 1、転倒の原因は？
- 2、転倒するとどうなる
- 3、ロコモティブシンドロームとは？
- 4、転倒を予防するには？

転倒とは

2本足で歩行する人間にとって、立った位置からの「転倒」は避けることのできない宿命かもしれません。1987年頃より、医療の進歩と環境の整備により高齢者の寿命が長くなるに従い、高齢者の転倒および転倒に伴う骨折や外傷が健康な生活を著しく損ない、寿命を縮めることが知られるようになってきました。

介護が必要になった理由



転倒の原因 内的要因

- 体の状態の変化...力が弱くなる
バランスが悪くなる
視野や視力が悪くなる
感覚が鈍くなる
- 精神・心理面...焦り、不安
緊張、興奮
注意力不足
- 服薬状況...服用している薬の数

転倒の原因 外的要因

- ・履物...脱げやすいもの
滑りやすいもの
- ・床の状態...デコボコ
(小さい)段差
滑りやすさ
- ・明るさ...夜間などの足元の明るさ
- ・床の障害物...電気コード
カーペットなどの折れ端
滑りやすいマット



敷居とじゅうたんの段差



高齢者に多い 歩き方



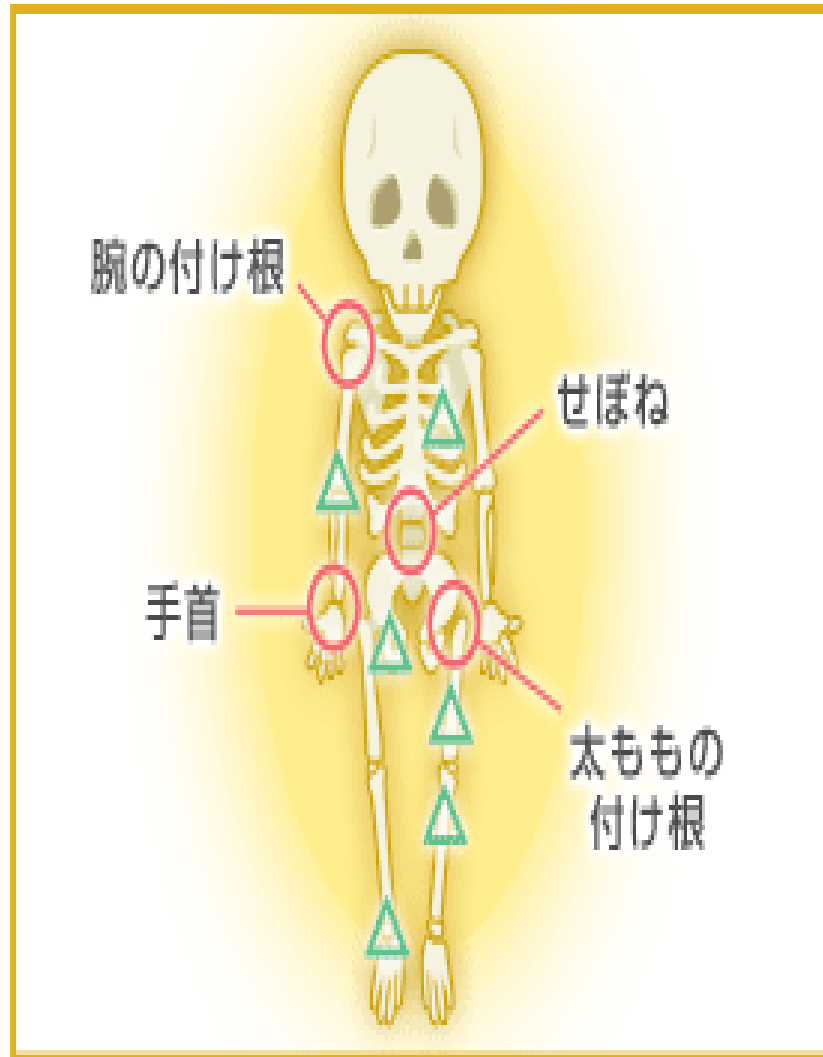
背中がまるくなっている。 膝が曲がっている。
つま先が上がりずらずにすり足になっている。

2、転倒するとどうなる

転倒すると骨折や打撲、怪我などを生じることがあります。高齢者では転倒した方の約5%に骨折が生じたとされています。

骨折しやすい箇所は？

● 高齢者の転倒により骨折が ocorrênciaやすい部位



肩(腕の付け根) 手首

手や肘をついたとき

背骨

尻もちをついたとき

大腿骨(太ももの付け根)

転んだり、尻もちをつい

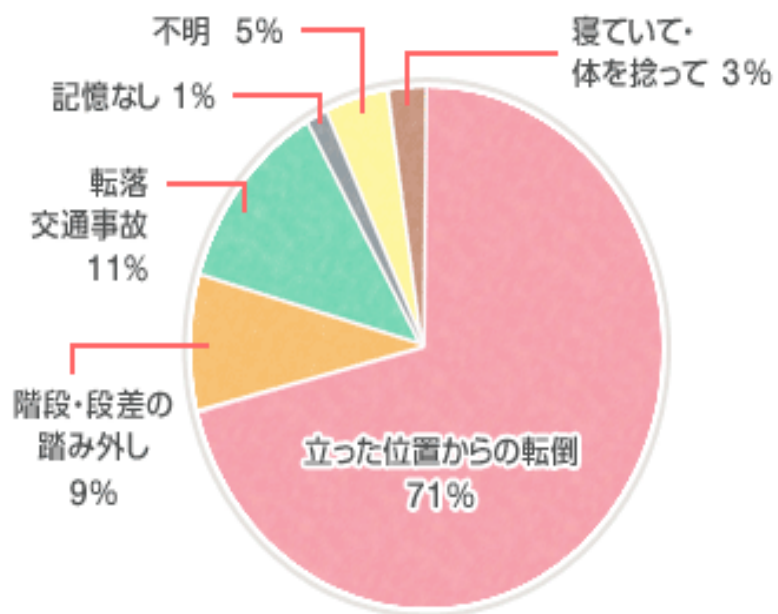
たとき、歩けなくなり寝

たきりになる可能性が

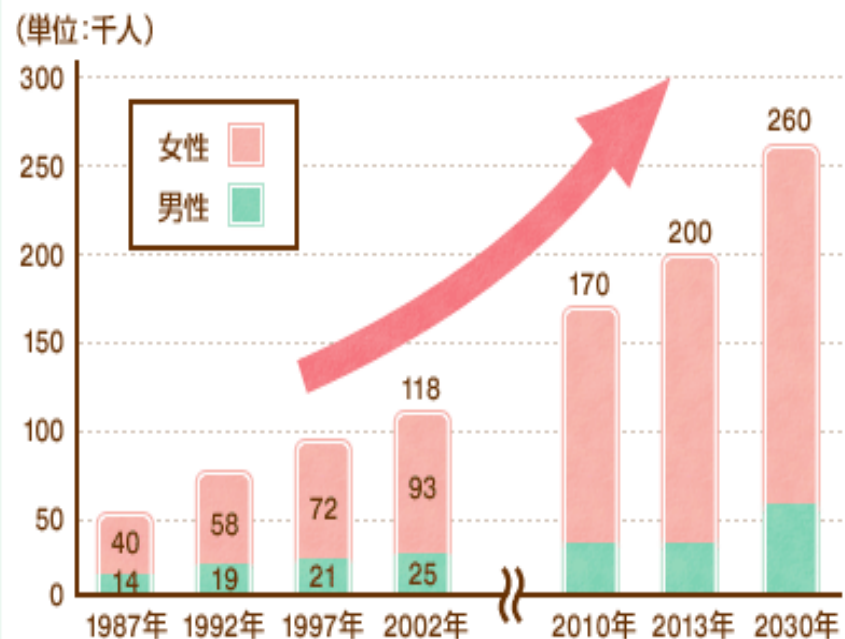
非常に高い

大腿骨頸部骨折

わが国の大腿骨頸部骨折の受傷原因



大腿骨頸部骨折発生患者数(全国)



ロコモティブシンドローム(ロコモ)

とは、「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になることです。

日本整形外科学会が、2007年(平成19年)に、新たに提唱しました。「ロコモ」の提唱には、「人間は運動器に支えられて生きている。運動器の健康には、医学的評価と対策が重要であるということ」を日々意識してほしい」というメッセージが込められています



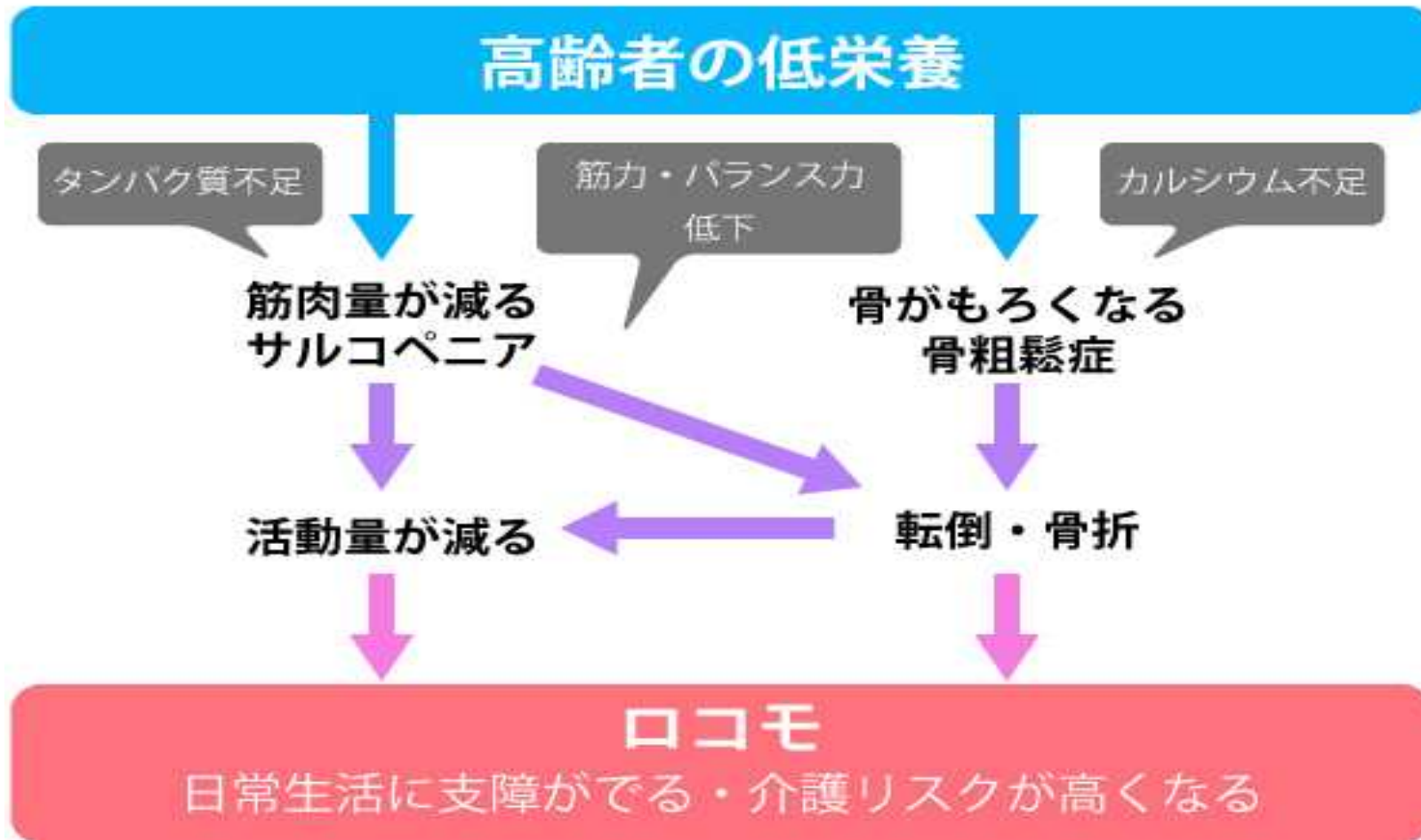
ロコモチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物(1Lの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である
- 家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である

自分は大丈夫だろうかと気になった人のための 簡単なテストがあります。

- ・高さ40cmの台を用意します。そこに浅く腰かけ、反動をつけずに片方の足だけで立ち上がります。高さが40cmの台から、ふらつくことなく立ち上がった人は、40～50歳代の筋力があると評価できます。
 - ・片方の足だけで立ち上がれなかった人は両足でテストを行います。高さが20cmの台に座り、そこから両足で立ち上がります。ふらつかずに立ち上がったなら、70歳代の筋力はあると評価できます。
- これができなかった場合には、ロコモティブシンドロームのおそれがあります。

高齢者の低栄養とロコモの関係



4、転倒を予防するには

転倒を予防するには、それぞれの原因に対して対策を立てる必要があります。

内的要因に対しては筋力トレーニングやバランス運動など

外的要因に対しては環境整備(転倒しない環境づくり)を行うことが必要になってきます。

きれいな歩き方を身につけることも転倒を予防するためには大切です。

環境整備

住み慣れた家でも、転倒の原因となるものはたくさん存在します。そこで、環境整備をする際のポイントを挙げます。

動線を確保する。

視覚的にわかりやすくする。明るくする。

足元を安定させる。



玄関



転倒予防のための運動

ご自分の体調に合わせて無理しないように継続していきましょう。

回数は10回を基本とします。

- ・椅子からの立ち上がり
- ・下肢拳上
- ・片足立ち
- ・背伸び(踵上げ)
- ・足の指の運動

椅子からの立ち上がり

体をしっかり曲げてゆっくり立ち上がり、ゆっくり座る



太もも前面の筋肉を鍛える (大腿四頭筋)



片足立ち(バランス練習)



転ばないように椅子の背もたれを持つ、(テーブル壁) 姿勢よく立ち、片脚ずつ足をあげる。

背伸び(踵上げ)

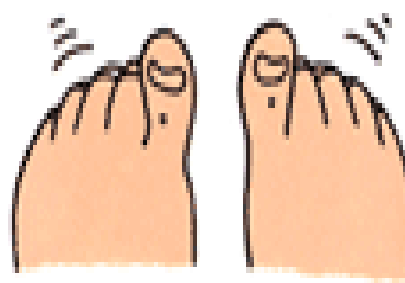


転ばないように椅子の背もたれを持つ、(テーブル壁) 姿勢よく立ち、背筋を伸ばし、そのまま踵を上げる。

足の指の運動



グー



チョキ



片足グー・片足パー



パー



チョキ



片足パー・片足グー

ウォーキングの姿勢

頭は垂直に
視線は進行方向に

あごを引く

腹部を引き締める

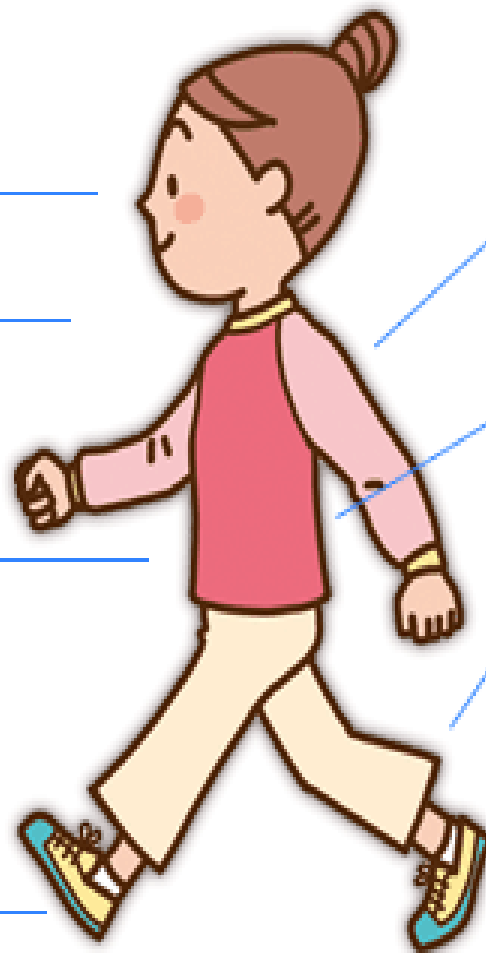
ひざをのぼしてかかと
から着地する

腕はリラックスさせ
リズムカルに振る

背筋をのぼす

歩幅はふだんより
少し広くがめやす

つま先で地面をけり
からだを前進させる



インターバル速歩

「なにもしないチーム」「1日1万歩を目標に、普通歩きするチーム」「インターバル速歩チーム」に分けて行ったウォーキングの効果を検証する実験では、「普通歩きチーム」はほとんど脚の筋力に目立った変化はなく、「なにもしないチーム」とほぼ変わらない結果が出ました。一方、インターバル速歩を1日30分、週に4日以上、5カ月間行ったチームは膝を伸ばす筋力が13%、膝を曲げる筋力が17%向上しました。

信州大学大学院医学系研究科の能勢博教授

インターバル速歩のやり方

1. 方法

① 早歩きを3分間 → ② ゆっくり歩きを3分間 → ①②を交互に繰り返して歩く



インターバル速歩は週に4日以上、1日15分、5ヶ月以上継続を目標に行いましょう。