

## 転倒を防ごう！その1 つまづくこと、ありませんか？

転倒をすると怪我につながったり、痛みが残るなどして生活に支障をきたすことがあります。また転倒・骨折は、要介護になる原因の約12%を占めると言われています(H27年高齢社会白書より)。そこで、今回からは数回にわたって転倒を防ぐための注意点を解説していきたいと思います。

今回は「この頃つまづくことが多い」ときに注意するポイントをお伝えします。つまづくことが多いのは転びやすくなっているサインです。以下のようなことに心当たりはないですか？

### ①気づかない段差につまづく

→段差の部分に目立つ色のついたテープを貼りましょう。

### ②カーペットのへりなどわずかな出っ張りや平地でつま先をとられる

→すわった状態で床にかかとをつけたまま、足先が十分上がるか試みましょう。足先が床から2cm以上上がらない方は転びやすいので足首を回す体操、座ったままでのつま先上げ体操、立って踵を上げる体操(各10回ずつ、朝夕)をしましょう。



転倒予防手帳(厚生労働科学研究費補助金長寿科学総合研究事業・運動器の不安定性に  
関与する姿勢と中枢制御機能に着目した転倒予防ガイドライン策定班)より