

あじさいだより

2014年

4月

<http://www.pharma-care.co.jp>

発行責任 あじさい薬局
あじさいだより編集委員会

骨折予防についてのお話

現在寝たきりの原因の第一位は「脳梗塞」「脳出血」など脳血管疾患ですが、**転倒等による骨折も寝たきりの原因の上位を占めています**。転倒して骨折をしたことによって、そのまま寝たきりになってしまう高齢者がとても多いのです。

今回は、寝たきりの生活にならないために転倒予防について考えてみたいと思います。

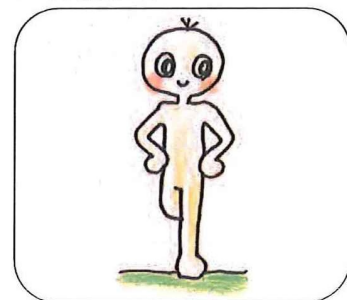
どんな人が転倒しやすいの？

● “こんな人は要注意!!!” チェックシート

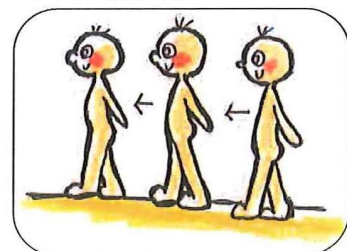
※ 当てはまる項目の数を数えてみましょう！

①	65歳以上の方	
②	疾患の既往がある方 (視力低下、感覚・運動障害)	
③	片足立ちが15秒以下の方 (※1)	
④	つぎ足歩行が10歩以下の方 (※2)	
⑤	最近1年間で転倒した経験のある方	

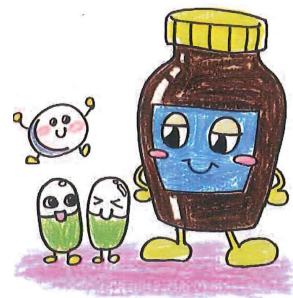
※1:片足立ち



※2:つぎ足歩行



当てはまる項目の数が多い人ほど転倒危険度大!!



1. よつばいバランス

※①～④の姿勢を5秒保ちます。これを5回繰り返しましょう。

①基本姿勢



②片手をあげる



③片足をあげる



④片手、片足をあげる



2. 片ひざ立ち

※①～②の姿勢を5秒保ちます。これを5回繰り返しましょう。

①基本姿勢



②片足を立てる



膝は直角に曲げましょう。

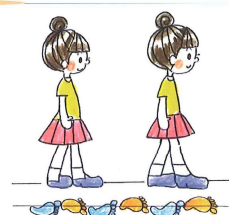
3. 片足立ち



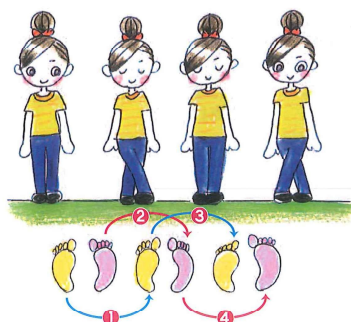
左右片足ずつ10～20秒行いましょう。

4. つぎ足歩行

かかととつま先をつけて、1本の線の上を歩きます。
10歩以上、または5メートル以上を目標に無理せず行いましょう。



5. 交差歩行



足を交差させながら横に進みます。
5歩以上、または3メートル以上を目標に無理せず行いましょう。