
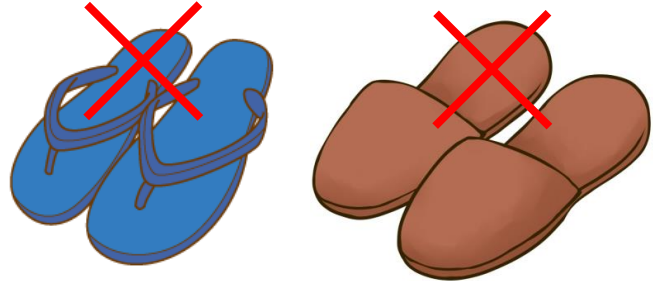

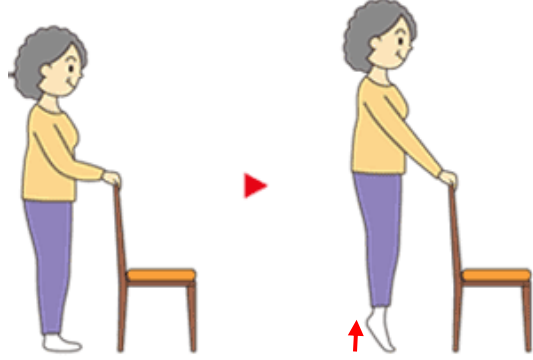


# 転倒予防のチェックポイント

家の中などで転倒した人の2/3は、何らかのケガを負っていると報告されており、「転倒」によって歩けなくなり、要介護になる危険性は小さくありません。今回は転倒予防のチェックポイントと具体的な予防方法・ロコトレについてまとめました。

## ★転倒の予防方法

<p><u>転びやすい場所は「ぬかづけ」</u> 転びやすい場所では注意しましょう</p>  <p>ぬ ぬれている場所</p> <p>か 階段・段差</p> <p>づけ 片づけていない部屋</p>	<p><u>靴をしっかりと履く</u></p>  <p>脱げやすく滑りやすいスリッパ、サンダルを避け、<u>足に合った靴を履きましょう</u></p>
<p><u>転倒予防のロコトレ①</u></p>  <p>椅子に座ったままでつま先を上げる運動を20回行う</p>	<p><u>転倒予防のロコトレ②</u></p>  <p>椅子などつかまりながら、つまさき立ちを20回行う</p>

## ★転倒歴のチェック

過去1年で転んだことがある	はい ・ いいえ
「はい」の場合、転倒回数	(            ) 回/年

※過去1年間で転んだことがある方は、今後1年間で70%以上（10人に7人）が転倒する危険性があると言われています。

## ★転倒危険度チェックシート（転倒スコア）

①つまづくことがある	はい ・ いいえ
②手すりにつかまらなないと、階段の昇り降りが不可能	はい ・ いいえ
③歩く速度が遅くなってきた	はい ・ いいえ
④横断歩道を青のうちに渡りきることが不可能	はい ・ いいえ
⑤1キロメートルくらいを続けて歩くことが不可能	はい ・ いいえ
⑥片足で5秒くらい立っていることが不可能	はい ・ いいえ
⑦杖を使っている	はい ・ いいえ
⑧タオルを固く絞ることが不可能	はい ・ いいえ
⑨めまい、ふらつきがある	はい ・ いいえ
⑩背中が丸くなってきた	はい ・ いいえ
⑪膝が痛む	はい ・ いいえ
⑫目が見えにくい	はい ・ いいえ
⑬耳が聞こえにくい	はい ・ いいえ
⑭物忘れが気になる	はい ・ いいえ
⑮転ばないかと不安になる	はい ・ いいえ
⑯毎日お薬を5種類以上飲んでいる	はい ・ いいえ
⑰家の中で歩くとき暗く感じる	はい ・ いいえ
⑱廊下、居間、玄関によけて通る物が置いてある	はい ・ いいえ
⑲家の中に段差がある	はい ・ いいえ
⑳家で階段を使う	はい ・ いいえ
㉑生活上家の近くの急な坂道を歩く	はい ・ いいえ

（厚生労働科学研究費補助金 長寿科学総合研究事業 「転倒予防手帳」より抜粋）

「はい」に丸がついた項目の数を数えましょう

1つ1点で計算し、**10点以上**では転びやすくなります

リハビリスタッフ一同 