



『 高齢者の転倒予防 』

高齢で転倒した方は「転んでケガをしてから急に体が弱ってしまった」と言われます。転倒が原因でケガが起こり、体が弱くなったと考えがちですが、実は転倒するほど体が弱っていたと考えるのが正しいのです。

転倒は原因ではなく、2本の足で体を支えることができないほど体が少しずつ弱くなった結果なのです。

そこで、体全体の衰えを少しでも予防すれば、転倒も予防できると考えられます。

転倒予防のポイントは、

日ごろからこまめに体を動かして、脚をつよくすること。少しずつ歩くこと。歩くときは、目線は、足元ではなく、やや遠くにおき、踵から着地してつま先でしっかりと地面をけるようにします。手も大きく振るようにします。



食生活に気をつけて、肥満にならないように注意すること。

1日1回はストレッチを行い、硬くなった筋肉をやわらかくし、転びかけたときにスムーズに立ち直りの動作ができるようにすること。以上のポイントを日ごろから心がけ、転倒予防に役立てましょう。



鹿児島厚生連病院
理学療法士 齊藤 義光