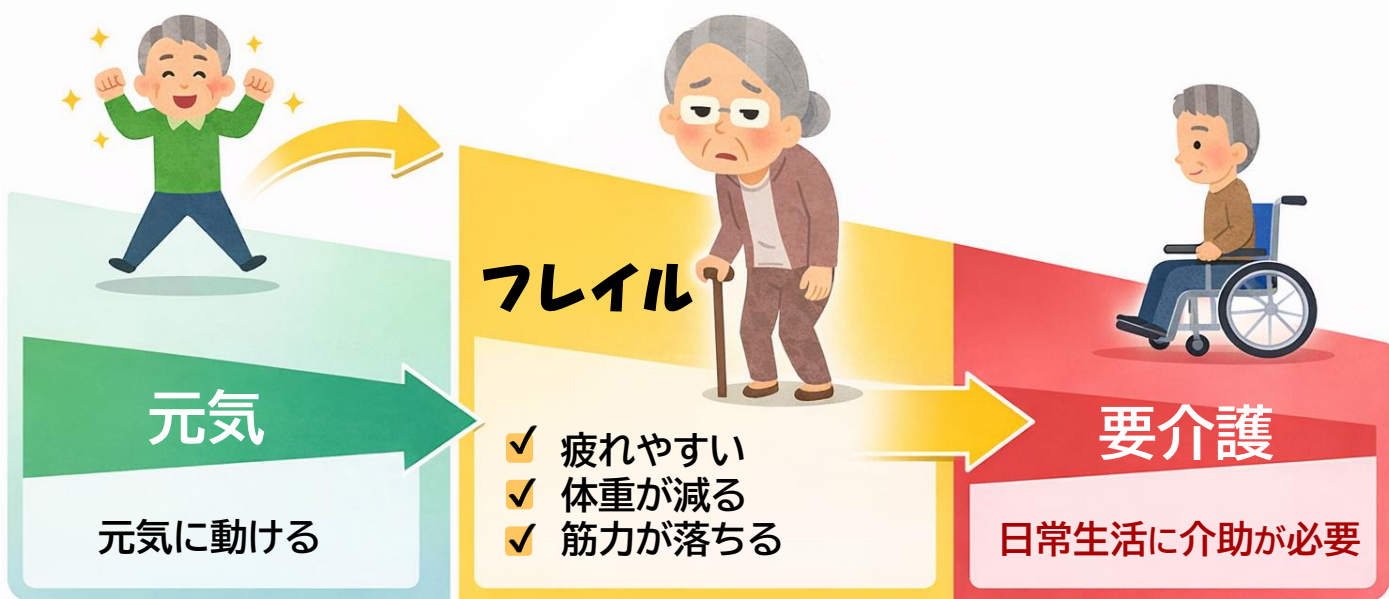


フレイルと転倒



芦屋市リハビリ専門職ネットワーク
芦屋PTOTST連絡会

フレイルとは？



フレイルは**予防・改善**できます

フレイルは体・心・社会の問題

カラダの側面

- ✓ 筋肉量の減少
- ✓ 肺活量の減少
- ✓ バランスの低下
など

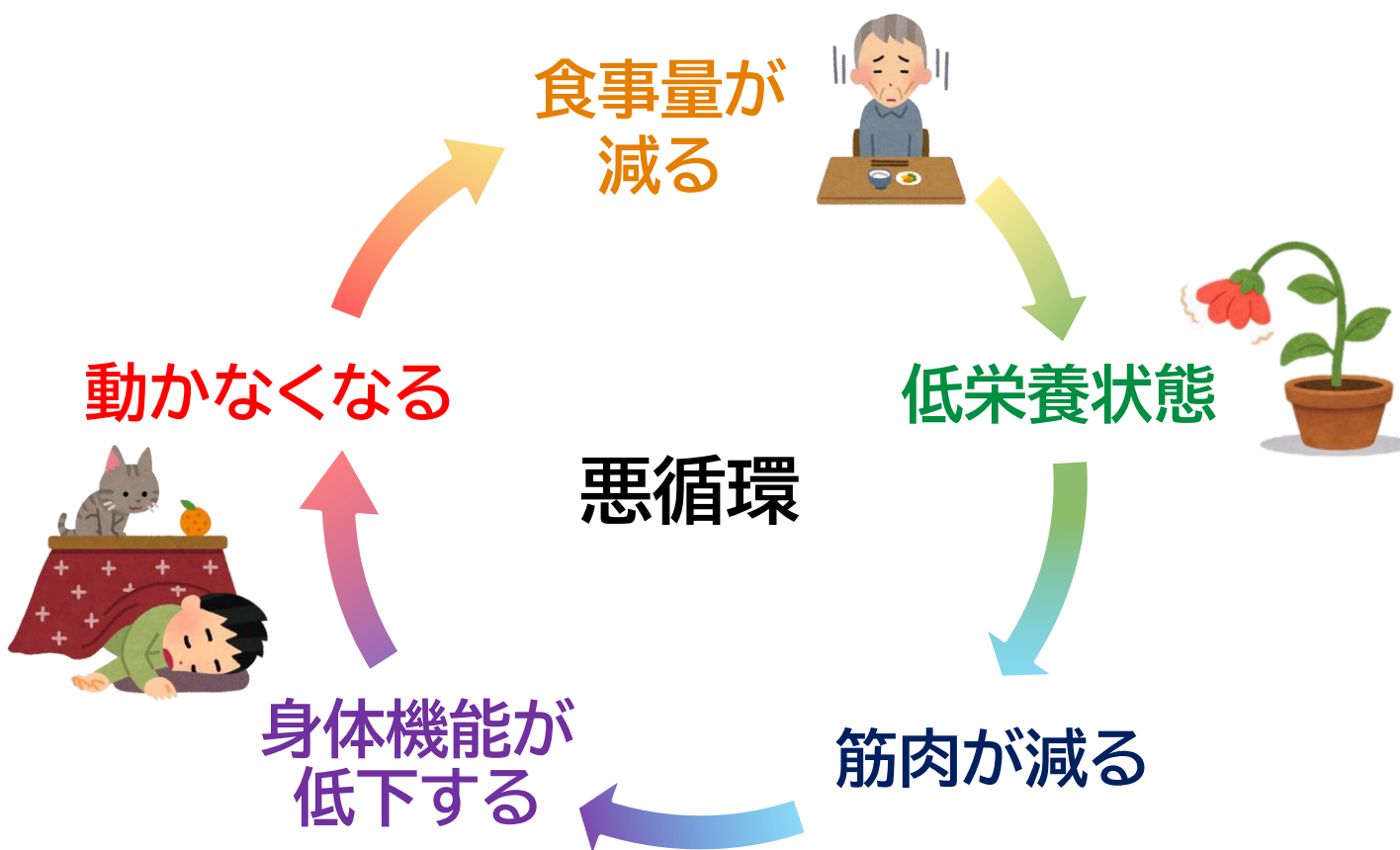
ココロの側面

- ✓ 気分の落ち込み
- ✓ 不安が強くなる
- ✓ 対応力の低下
など

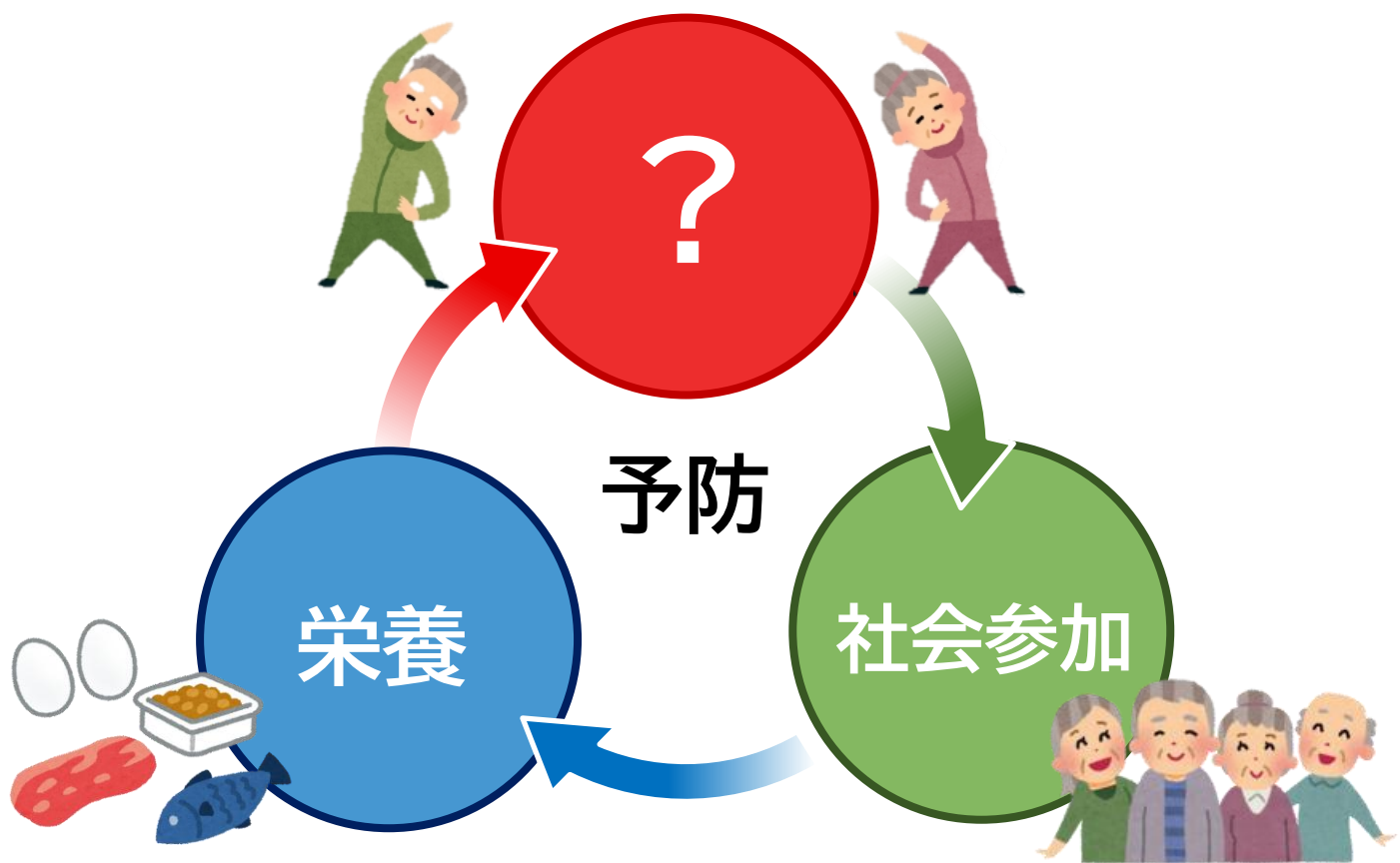
社会の側面

- ✓ 社会的な孤立
- ✓ 経済力の不足
- ✓ 引きこもり など

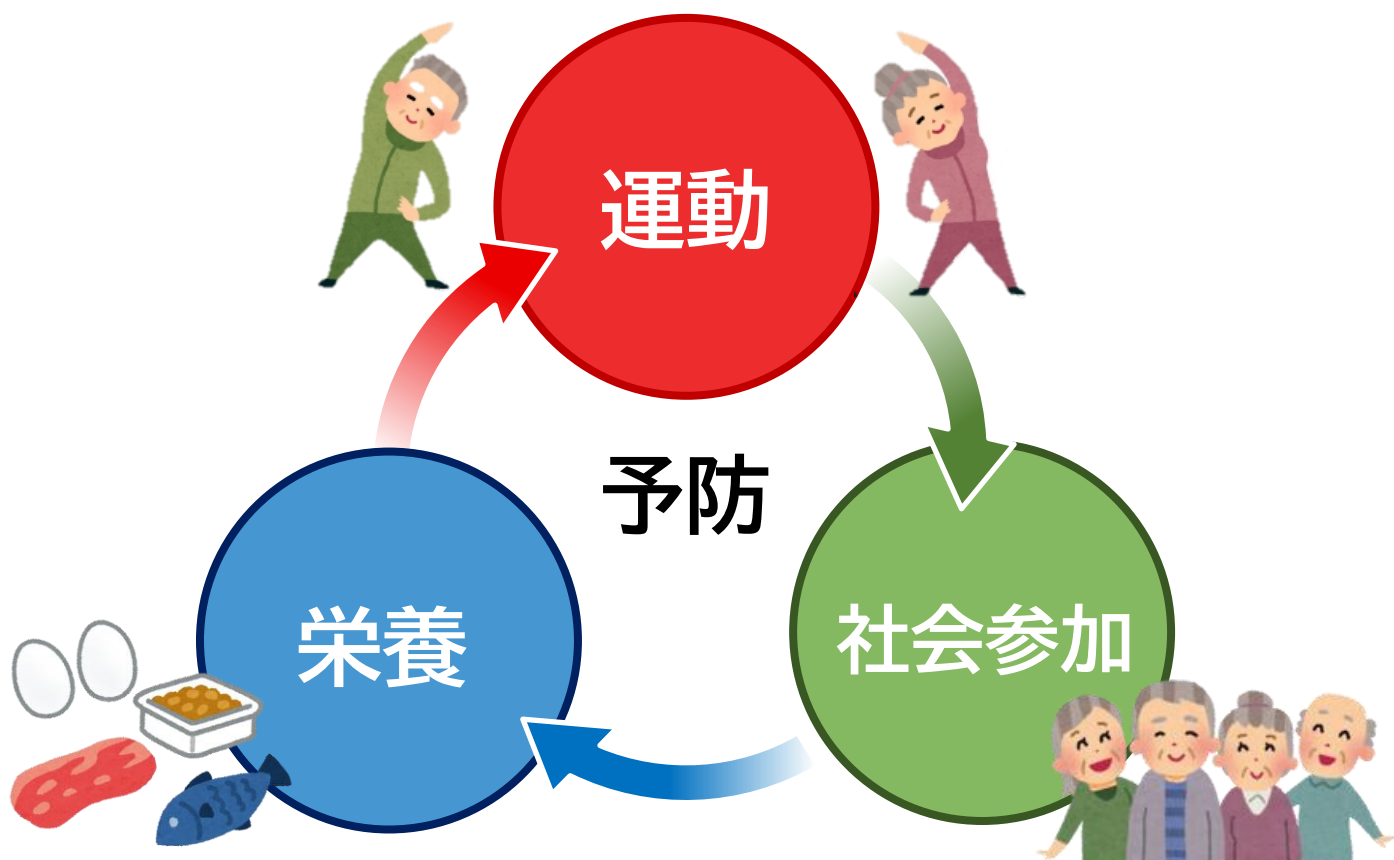
フレイルサイクル



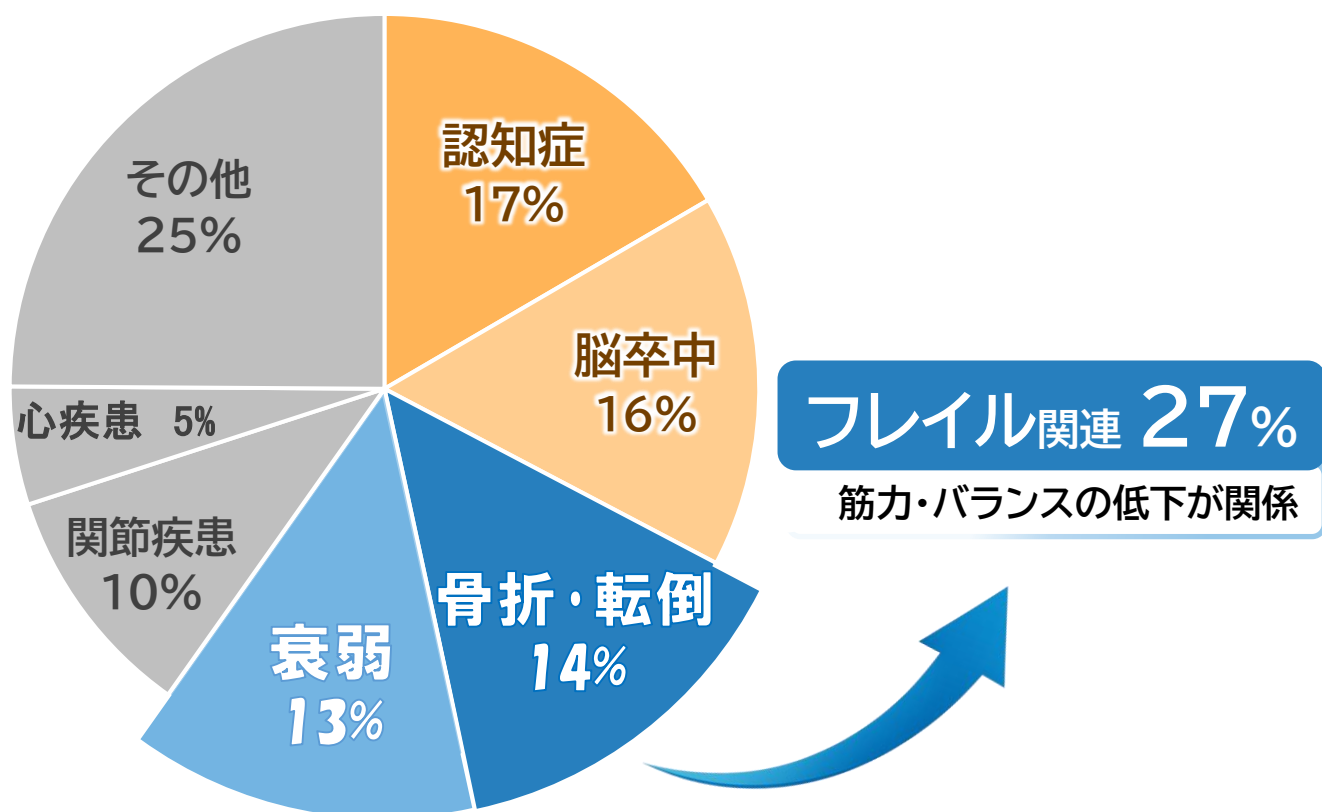
フレイルの予防方法



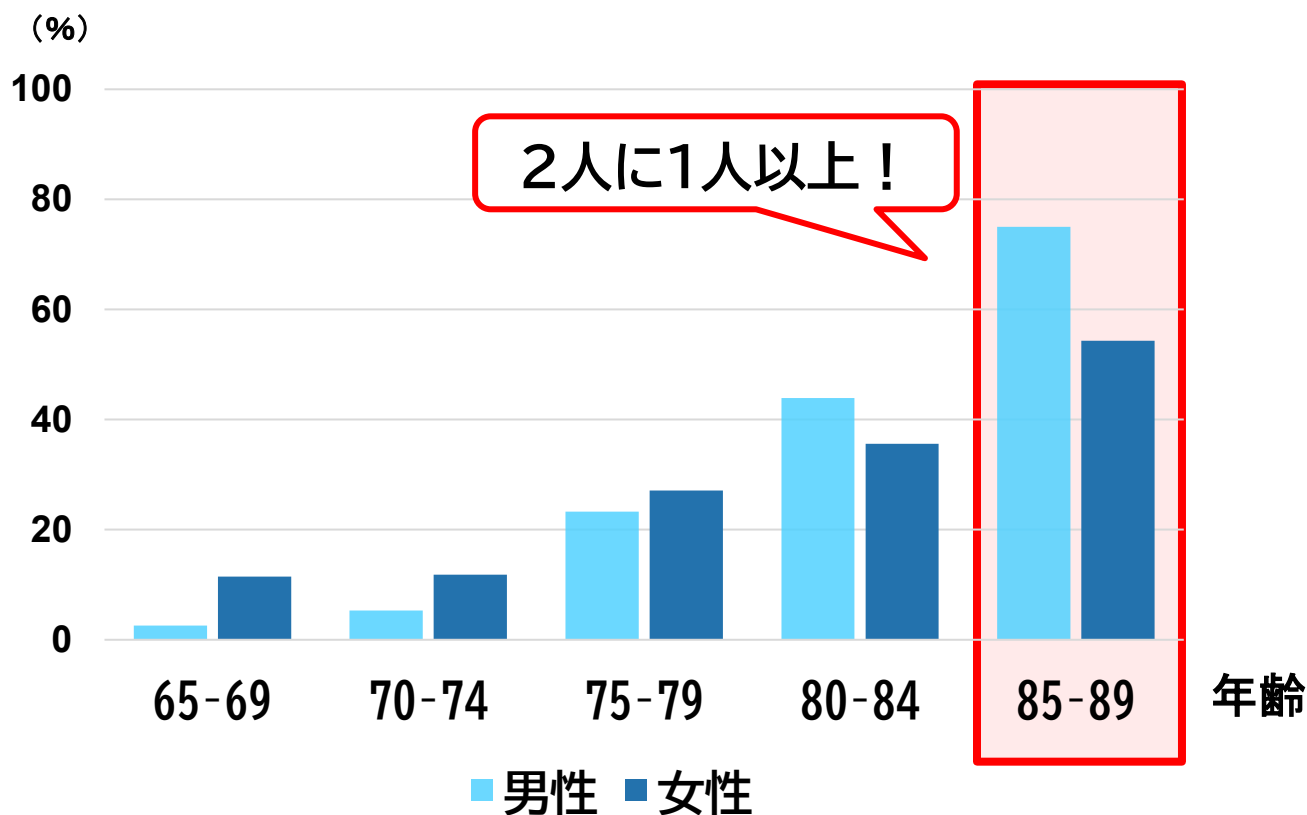
フレイルの予防方法



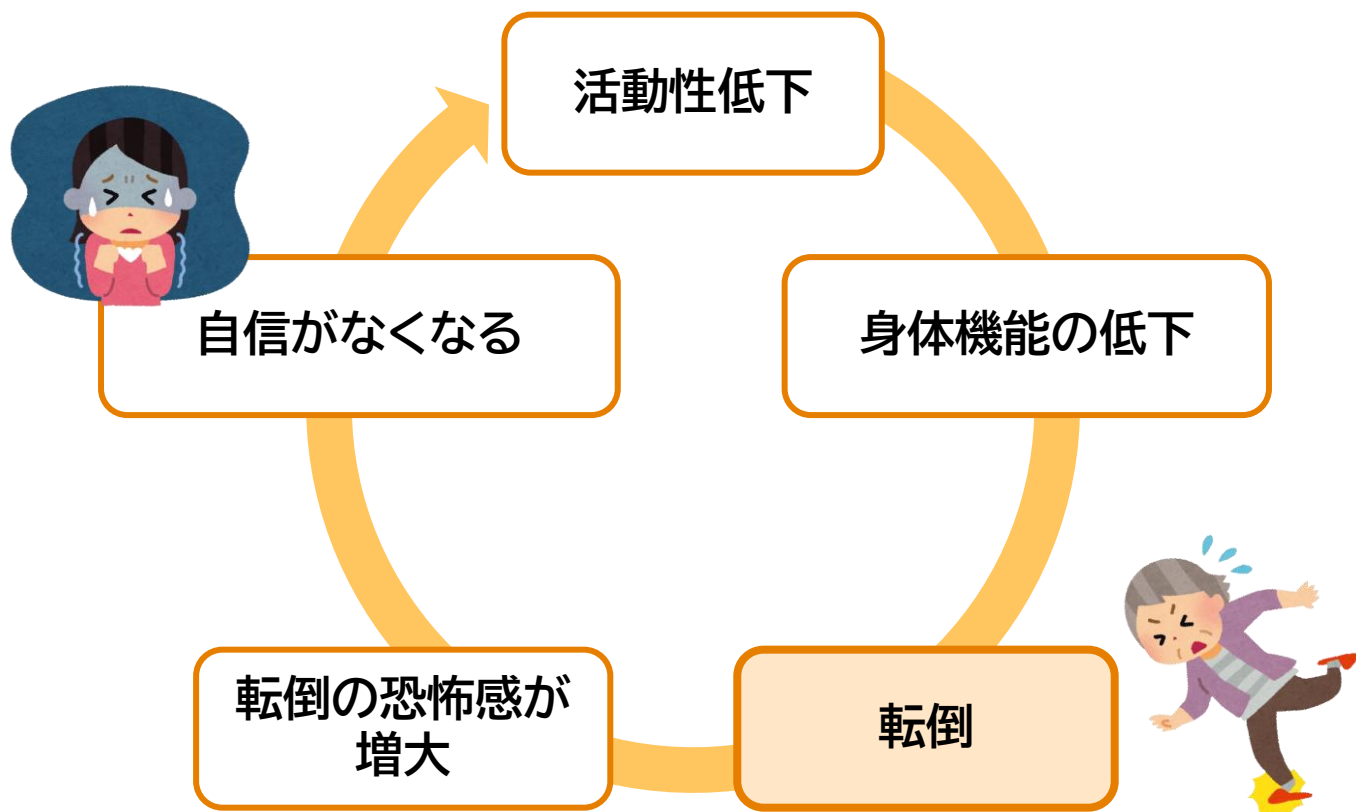
介護が必要となる原因



フレイルの該当割合(年齢別)

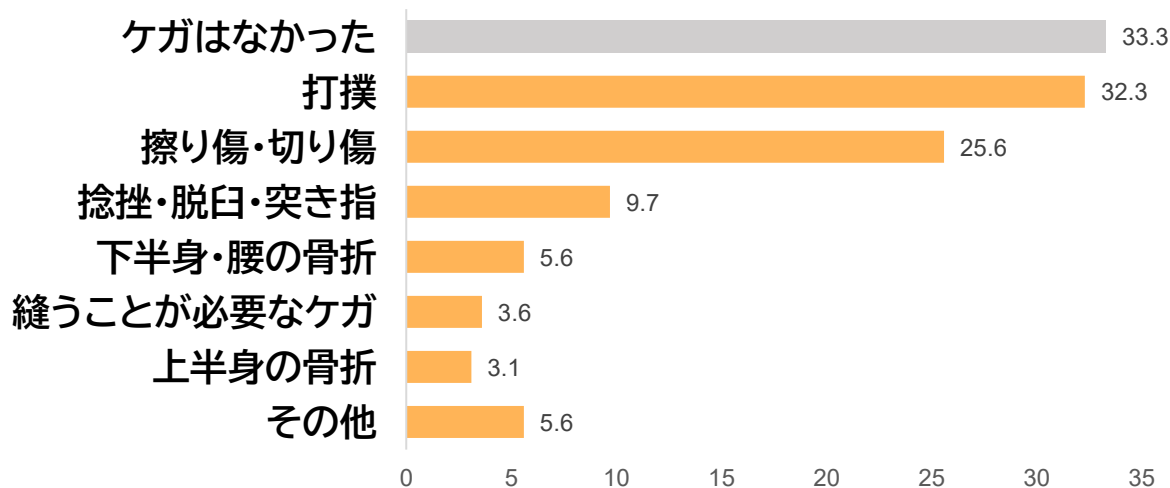


フレイルが転倒の引き金に!?



転倒すると3人に2人はケガ！

- ◆ 転倒した**3人に2人**は何らかの**ケガ**を負うことが分かっています。
- ◆ 骨折など、大きなケガにつながるのは5%程ですが、転倒すると無傷では済まないことが多いのが実状です。



内閣府 平成22年度 高齢者の住宅と生活環境に関する意識調査結果

転倒の原因となる因子

内的因子(本人の問題)



筋力低下



バランス能力低下



視力低下



認知機能低下



薬の影響

外的因子(環境の問題)



段差



すべりやすい床



暗い場所



障害物がある



合わない履物

2つが合わさると、より**転倒**しやすい
加齢による影響が大きい

自宅内の危険な場所

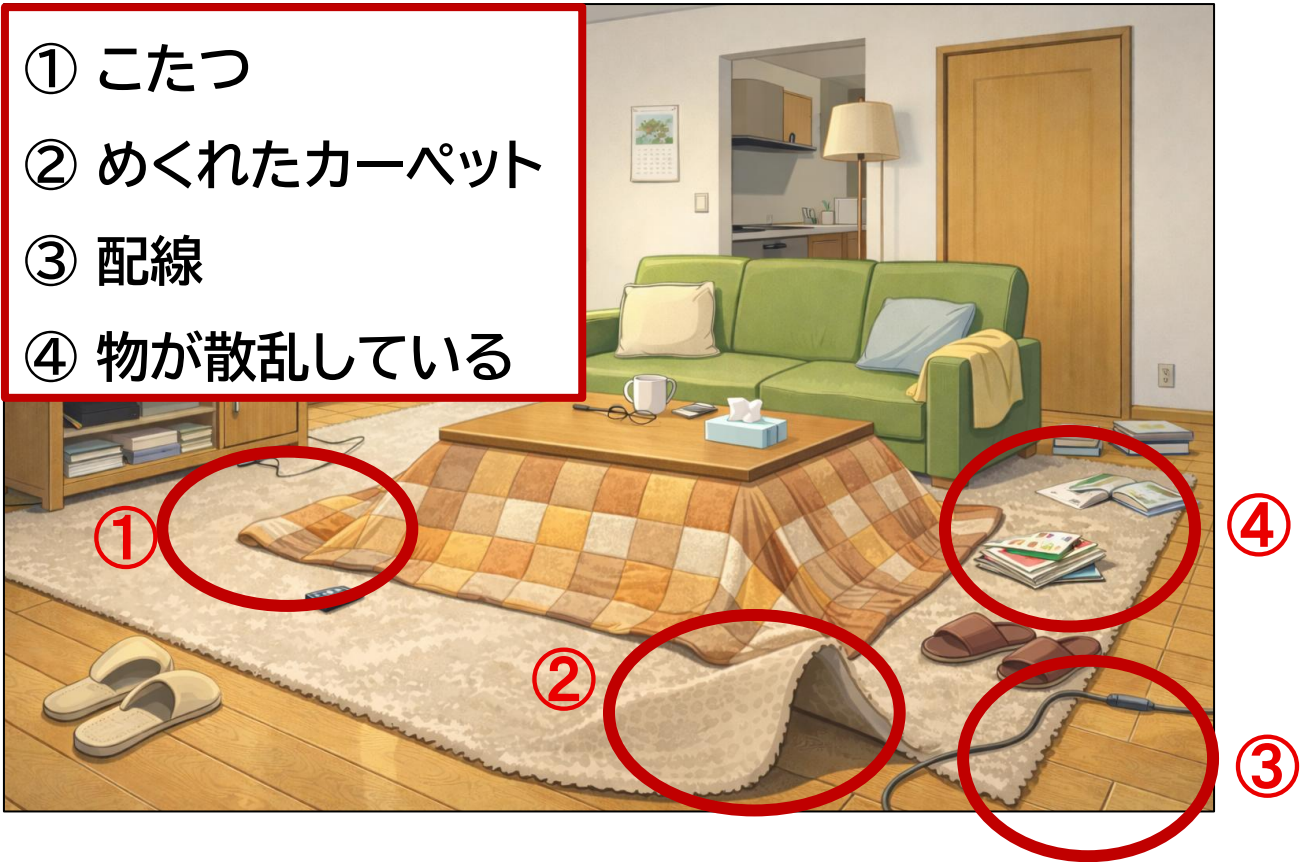


屋外の危険な場所



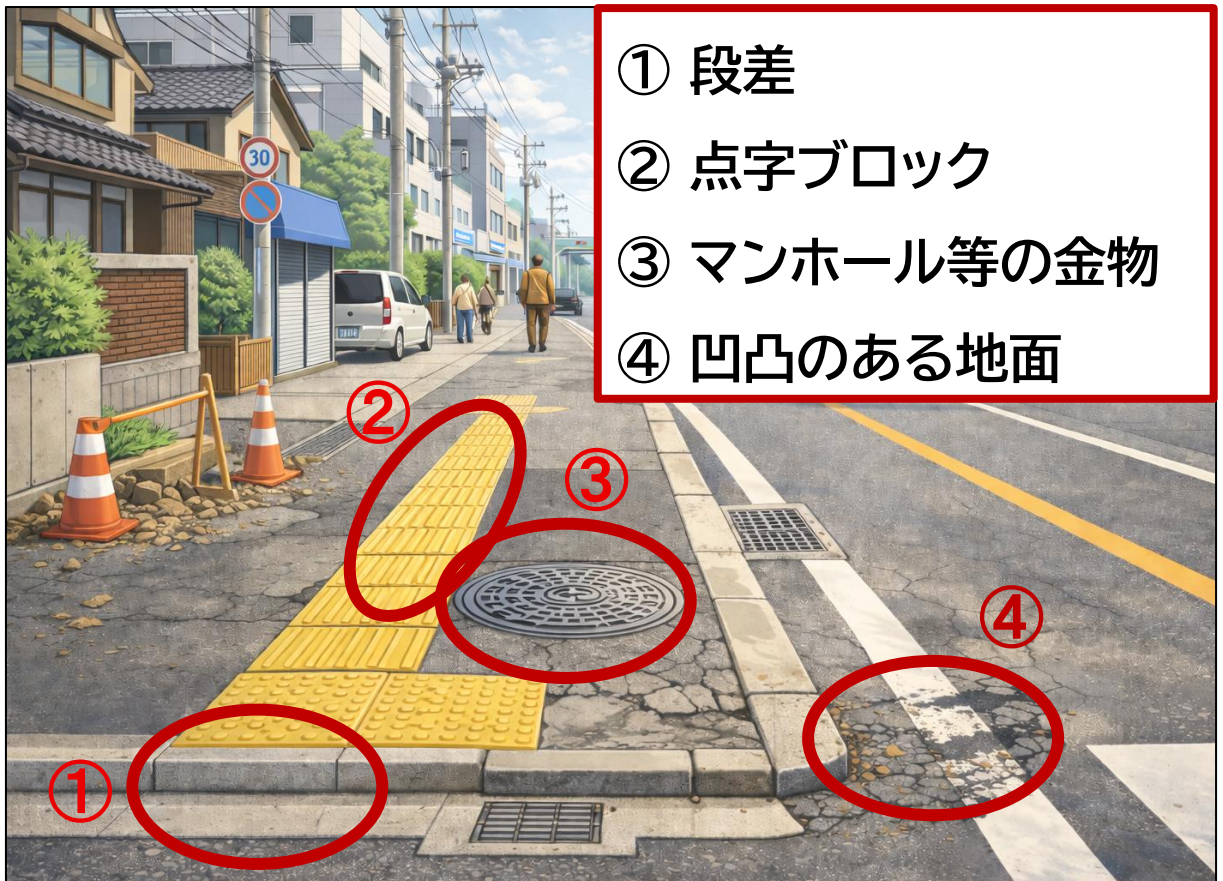
自宅内の危険な場所

- ① こたつ
- ② めくれたカーペット
- ③ 配線
- ④ 物が散乱している



屋外の危険な場所

- ① 段差
- ② 点字ブロック
- ③ マンホール等の金物
- ④ 凹凸のある地面



最近こんなことはありませんか？

ー 転倒予防を考え始めるサイン ー

- ✓ 最近、つまづくことが増えた
- ✓ 段差や坂道が少し怖い
- ✓ 外出時にふらつくことがある
- ✓ 壁や手すりにつかまることが増えた
- ✓ 荷物を持つと歩きにくい



このような変化があるときは、
転倒の対策を早めに始めることが大切です。



転ばぬ先の杖

- 転倒予防には、転ばないような対策を早めにしておくことが大切です。
- 「どうしても支えが必要な状態」になってから導入するのではなく、「**支えがあった方が安心**」くらいの状態から導入するようにしましょう。



杖



シルバーカー



サイドカー

転倒予防に有効な対応策は？

運 動



転倒予防には複合的な運動が有効

転倒予防に役立つ運動

- ✓ バランス練習
- ✓ 歩行練習
- ✓ 筋力トレーニング
- ✓ その他の運動
(ストレッチ、太極拳など)

歩行練習



バランス練習

筋トレ

これらの運動を組み合わせた方法がより有効

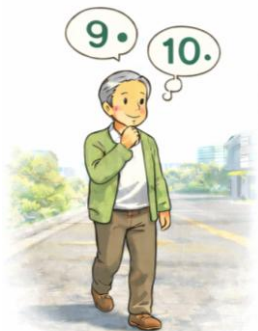
ワンランク上の運動をやってみよう

二重課題：2つのことを同時に行うこと

歩きながら話す



数えながら歩く



物を持って歩く



重要!!

日常生活では「**動きながら別のことをする**」場面が多く
転倒予防にはその練習が大切です

まとめ

- ① 転倒は**身体機能の低下**と**環境要因**が重なって起こります
- ② 転倒は、ケガや生活機能の低下につながります
- ③ 予防には、「**運動**」「**環境調整**」「**安全な歩行能力**」が重要です
- ④ **つまずき**や**ふらつき**は、早めの対策のサインです