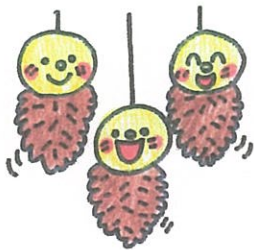




ほほえみ

第 289 号

令和 4.11.1 発行



テーマ てんとう ぼう 転倒予防



転倒の原因は身体状況に関連した内的要因と生活環境に関連した外的要因に分けられます。

内的要因

- * 体の状態の変化
力が弱くなる、バランスが悪くなる、視野や視力が悪くなる、感覚が鈍くなる
- * 精神・心理面
焦り、不安、緊張、興奮、注意不足
- * 服用状況



外的要因

- * 履物
脱げやすい、滑りやすい
- * 床の状態
段差、滑りやすさ
- * 障害物
電気コード、カーペットなどの折れ端、滑りやすいマット



○ 予防、改善可能な身体要因に訂し、筋力向上トレーニングやバランストレーニングを中心にストレッチや歩行練習、持久力向上トレーニングなど複合的に行うことで転倒予防に効果があります。

あごを引いて

お腹をしめて

大腿四頭筋

膝を伸ばして



背筋を伸ばして

脊柱起立筋

大殿筋

お尻をしめて

下腿三頭筋



頭部前方突出

股関節屈曲

膝関節屈曲

脊柱後弯

骨盤後傾



正しい姿勢を意識することで、抗重力筋は鍛えられ、結果的に転倒を予防する

加齢に伴い、姿勢を支える筋肉が萎縮するため、このような姿勢になりがち

院長