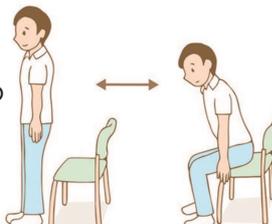
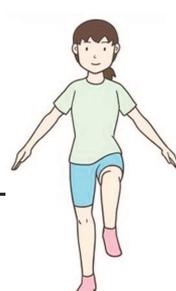


# ～ 転倒予防 ～

リハビリテーション室 主任 理学療法士 富田 純右



転倒の原因は様々ですが、大きく分類すると、内的要因（身体的要因）と外的要因（生活環境要因）に分けられます。転倒を予防するためには転倒の原因を理解し、転倒リスクを減らすことが大切です。そこで今回、1. 下肢筋力向上トレーニング、2. バランス能力向上トレーニングと、3. 自宅環境における転倒しやすい注意点を紹介します。

	1. 筋力トレーニング ～椅子からの立ち座り運動～	2. バランストレーニング ～片足立ち運動～
効果	下肢の筋力増強	バランス能力の向上
方法	① 椅子に腰かけた状態からゆっくりと立ち上がる ② しっかりと立った姿勢を保つ ③ 立った姿勢からゆっくりと座る 	① 壁または机・椅子に向かって立つ ② 左右の足が接触しないように軽く足を浮かせる ③ 片足立ちの足を入れ替える 
頻度	・運動の回数は1セット 5～10回程度とし、無理のない範囲で実施 ・1日おき週に3～4日程度の実施が理想的	・5～10秒間立ち続けることから開始 ・左右とも30秒間続けて立っていられることが目標
注意点	・血圧が上がってしまうため、息を止めないようにする ・運動を実施すると汗をかくため、こまめに水分を補給する ・痛みや持病がある場合は必ず医師に相談のうえ行う	・運動中にバランスを崩して転倒してしまう危険性がある ・すぐに手で支えられるように、壁や机・椅子の前で行う

### 3. 自宅環境の注意点



- ・可能な限り段差をなくす（カーペットやマットを敷かないなど）
- ・床に電気コードや新聞紙を放置しない
- ・部屋を明るくする
- ・靴下は床で滑るので、滑り止めの付いた靴下の方がよい
- ・サイズの合っていないスリッパは危険
- ・床に水がこぼれたら、すぐに拭くようにする

## ユニフォームが新しくなりました！

薬剤部・放射線室・臨床検査室・リハビリテーション室のユニフォームが新しくなりました！ぜひチェックしてみてください。



薬剤部→  
ネイビー



放射線室→  
ピーコック  
グリーン



↑リハビリテーション室  
ミストグリーン



臨床検査室→  
ロイヤルブルー

### SNSはじめました！

Instagramとフェイスブックを始めました！随時更新予定です。QRコードもしくは松山市民病院ホームページよりご覧ください。

instagram / facebook /



今回モデルをした職員  
の働く姿も掲載して  
います。

<https://www.matsuyama-shimin-hsp.or.jp/>