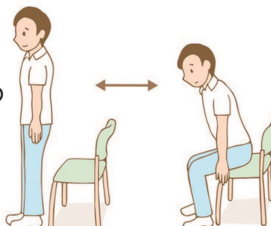
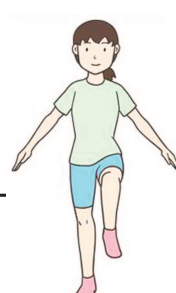


～ 転倒予防 ～

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

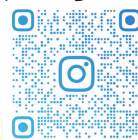


臨床検査室→
ロイヤルブルー

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/>