



# フレあえる



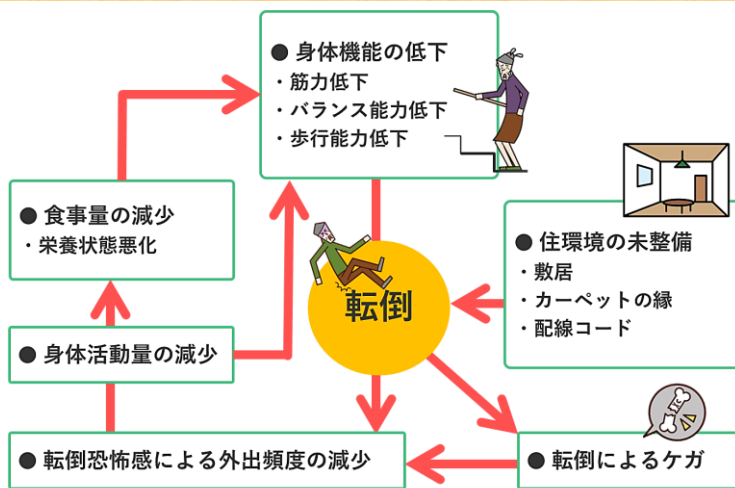
フレあえるは、フレイル [ 加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す ] の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

## 今月のテーマ | 転倒にご用心！

転倒と聞くと「大したことじゃない」と思うかもしれませんが、実際は、その多くが通院や入院を必要とするケガに繋がります。今月は**転倒**に関する原因や予防・対策について掲載します。

### 1 転倒予防の重要性

転倒はケガの発生だけが問題ではなく、転倒したという経験が転倒への恐怖感を増強させ、外出頻度の減少を招きます。その結果「身体活動量の減少 ⇒ 栄養状態の悪化 ⇒ 筋力やバランス能力等の身体機能の低下 ⇒ 転倒リスクの更なる上昇・再転倒」という悪循環に陥ってしまいます。



【参考】公益社団法人 日本理学療法士協会：理学療法ハンドブック, シリーズ18転倒予防

### 2 転倒の原因 | 様々な要因が複雑に関係し合っ起こる

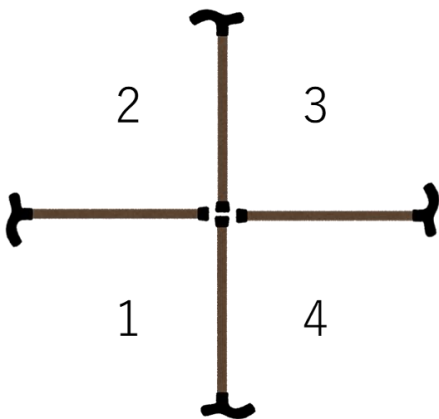
内的要因（身体的な問題）			外的要因 （物的環境の問題）
加齢変化	身体要因	薬剤	
<ul style="list-style-type: none"> <li>筋力低下</li> <li>姿勢の変化</li> <li>運動速度の低下</li> <li>姿勢反射の低下</li> <li>バランスの低下</li> <li>深部感覚の低下</li> <li>視覚低下</li> <li>聴覚低下</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■循環器系                             <ul style="list-style-type: none"> <li>起立性低血圧</li> <li>心不全</li> </ul> </li> <li>■神経系                             <ul style="list-style-type: none"> <li>パーキンソン病</li> <li>めまい</li> </ul> </li> <li>■筋・骨格系                             <ul style="list-style-type: none"> <li>変形性関節症</li> <li>骨折の既往</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鎮静睡眠薬</li> <li>抗不安薬</li> <li>抗ヒスタミン薬</li> <li>抗精神病薬</li> <li>抗うつ薬</li> <li>抗てんかん薬</li> <li>降圧薬</li> </ul> <p>※ 副作用や飲み合わせの影響にもよる</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>段差</li> <li>障害物</li> <li>衣類</li> <li>履物</li> <li>滑りやすい場所</li> <li>部屋の暗さ</li> <li>階段</li> <li>手すりの有無</li> <li>坂道</li> </ul>

など...

### 3 転倒の自己チェック

※ 実施する際は、転倒に十分注意してください。

〈 転倒予防のための検査 Four Square Step Test : FSST (Dite 他, 2002) 〉



【進行順序】

1⇒2⇒3⇒4⇒1⇒4⇒3⇒2⇒1

#### 方法

- ① 4本の杖（床からの高さ2cm）を十字に並べて4区画にわけます。
- ② 前後左右に、できるだけ素早く杖をまたぎながら移動して、往復する速さを測定します。
- ③ 1回練習した後に2回計測し、タイムが早い方を記録とします。

#### 判定

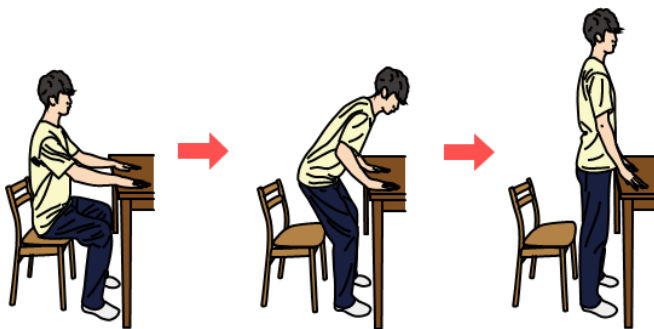
**15秒以上**かかる場合は転倒リスクが高いとされ、早期に予防・対策が必要です。

### 4 転倒予防・対策の実践

※ 身体の状態や体調に合わせて、回数や難易度を調節してください。

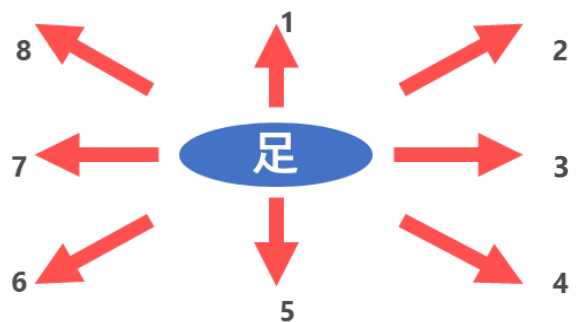
※ 動きに不安のある方は、手すり等を使って安全に行ってください。

#### 〈 筋力編 〉



椅子からの立ち上がりを10～15回行います。手を使わずに行える方は手を使わず実施しましょう。

#### 〈 バランス編 〉



1から順番にステップしてみましよう。ふらつく方向が転倒の危険性高いので、注意しながら重点的に行いましょう。

作成

一般社団法人 三重県理学療法士会  
理学療法士（リハビリ専門職）



発行

四日市市役所 高齢福祉課  
地域支援係 ☎ 059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえろ

公式LINEで毎月配信中！  
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索  
⇒下記IDを入力

@022mtaqp