



フレあえろ



フレあえろは、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 | 歩行中の“気づき”で転倒を防ごう！

ちょっとした段差につまずいたことはありませんか？つまずく原因には周囲を見渡せる能力（**注意力**）が関わっています。今月は**注意力**についての解説とトレーニング方法を掲載します。

歩くときに「注意力」が大事な理由

人は歩くとき、ただ足を動かしているだけではありません。「周りを見たり」「段差に気づいたり」「他の人をよけたり」と、様々なことに注意を向けています。
一般的に高齢になると、この注意力が低下すると言われています。



注意力が低下すると...

- ・周りの変化に気づきにくくなり、つまずいたり転んだりしやすくなる
- ・歩きながら話す・考えるなど「2つのことを同時にする」ことが難しくなる
- ・歩くスピードが遅くなったり、ふらついたりすることがある

「注意力」が保たれているかチェックしてみよう（SWWT）！

SWWT（Stops Walking When Talking Test）は、歩いている人に話しかけたときに「歩き続けられるかどうか」を見る、とてもシンプルで実用的なテストです。

方法

1. 対象者に普通に歩いてもらう
2. 歩行中に突然、簡単な質問をする（例：「今日は何曜日？」）
3. そのとき、歩きながら答えるか、立ち止まって答えるかを観察

✓ 判定

- ・歩きながら答える ⇒ 注意力が保たれている可能性が高い
- ・**立ち止まって**答える ⇒ 注意を分配するのが難しくなっている可能性あり



歩行中に話しかけられて立ち止まってしまう高齢者は、

この先**6ヵ月以内に転倒する可能性が高い**とも報告されています。（Lundin-Olsson et al., 1997）

注意力を高める！ 頭と体を同時に動かす運動

※語想起とは言葉（野菜、動物、国名等）を想起（思い出す）し、発することです。

① 足踏み 語想起運動

〈方法〉

- ・なるべく早く足踏みしましょう
- ・足踏みをしたまま、5秒間言葉を発しましょう
- ・**5秒間**を**5セット**行いましょう

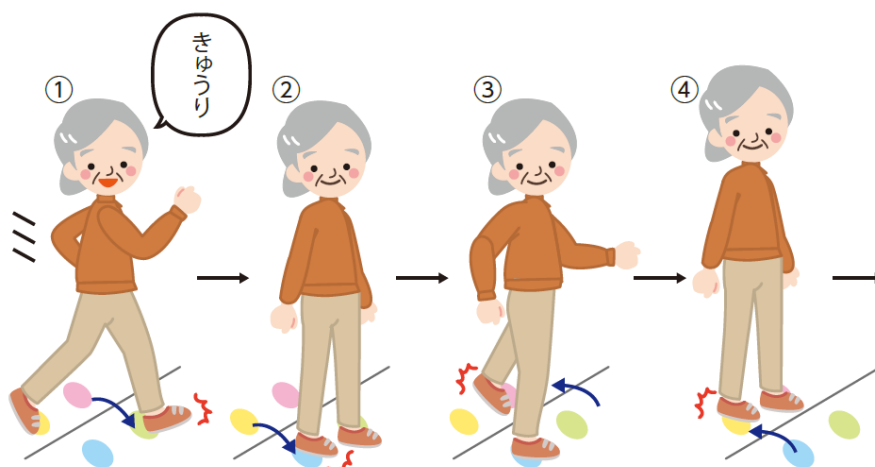


② 前後ステップ 語想起運動

〈方法〉

- ・①左足を前⇒②右足を前⇒③左足を後ろ⇒④右足を後ろ
- ・①のタイミングで言葉を想起しましょう。
- ・課題を変更しながら**1分間**を**3セット**足踏みしましょう。

※立って行っても、座って行ってもOKです。



【出典】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。

✓最後に | 注意力と歩きスマホの関係

歩きスマホは、スマホの画面に注意が集中し、周囲への注意力が低下します。
その結果、転倒の危険性を高め、人や物にぶつかる事故にもつながるため控えましょう。



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

発行元への印刷依頼は受け付けておりませんのでご了承ください。