

日常生活の中でおきる転倒の原因をご存知ですか？

身体的要因を主とする「内的要因」と生活環境を主とする「外的要因」に分けられます。

内的要因

- 1・年齢
- 2・転倒することへの不安
- 3・持病などによる服薬状況（副作用など）



外的要因



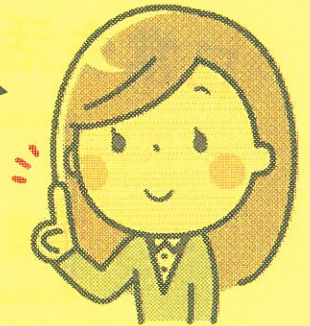
- ・滑りやすい床
- ・暗い廊下
- ・手すりの不備
- ・はしごや踏み台の使用
- ・階段
- ・ベッドの使用
- ・床の障害物（コタツなど）

※建物の構造・道路の状況・履物などが要因になることもあります。

転倒を予防するにはどうしたら良いのでしょうか？

転倒しやすい場所や段差に気をつける！

- 濡れているところは、滑りやすい！
- 階段や段差があるところは、転びやすい！
- 片づけていない部屋は、つまづきやすい！



また、普段から！

足元の整理整頓をして、転ぶ危険性を最小限にしましょう。

身体をしっかり意識して動かすことで、転倒予防に繋がしましょう。

しっかり歩くことで、転ぶ危険性を半分に防ぎましょう。

上記のことを意識した生活を心がけることが大切になります！

また、余裕があるときは身体をほぐしましょう！

• 筋力トレーニング

• 足指運動

転ばないための体づくりとして、最も有効とされている

• バランストレーニング

を生活の中に取り入れ、無理なく楽しく行いましょう！

