



あわーず千葉松戸訪問看護リハビリステーションです。寒くなり、筋肉が硬くなる季節です。介護保険、医療保険のサービスも行っていますが精神や小児リハビリの対応も行っています。経験豊富なスタッフがそろっていますのでぜひどんなことでもご相談下さい！

注意！高齢者の転倒！

高齢者が転倒しやすい場所は？

高齢になると、筋力や各機能が衰えていくため、体のバランスを崩しやすくなります。注意力が低下してくると、段差に気づかなかったりと、安全な家の中でも転倒する危険が高まります。

屋内

1位	居間	(15%)
2位	玄関	(6%)
3位	階段	(6%)
4位	風呂場	(4%)
5位	廊下	(3%)
6位	その他	(8%)

屋外

1位	歩道	(22%)
2位	坂道	(10%)
3位	庭	(10%)
4位	階段	(8%)
5位	田畑	(3%)
6位	その他	(13%)

- 《家の中で転倒する、主な原因は》
- ・段差に気付かない。特に小さい段差。
 - ・家具などにぶつかって、バランスを崩す。
 - ・ペットや物などを避けようとして、転倒。
 - ・風呂場や台所など、床が濡れていて、滑る。
 - ・不安定な取っ手などをつかんで、転ぶ。
 - ・電気コードなどに、つまづく。
 - ・布団や座布団などにつまづく。

転倒予防法は？

転倒しにくい環境に整備する。

筋力を強化する。

バランス力を強化する。

住まいの工夫



POINT ● 段差をなくす ● 手すりをつける ● 照明をつける

筋力を強化する運動



大腿四頭筋のトレーニング

- ・大腿四頭筋は立ったまゝ足を曲げずにはたかえる筋肉です。
- ・イスに腰掛け、片足を上げつま先を立てて反対膝をつき、膝のよかを入るのをポイント。
- ・左右1回ずつ、肩がたがらず。
- ・体力に自信がある人は、足裏に両履きのペットボトルなどを入れ足裏に入れて行う。



中段筋のトレーニング

- ・中段筋は体が横に倒れないように支える筋肉です。
- ・フットキックなど伸ばすもので両膝を結び、あおむけになって膝を開き、両腕を伸ばす。
- ・1回ずつ、肩がたがらず。
- ・体力に自信がある人は、膝を開閉を繰り返す。

バランス力を強化する運動

開眼片脚立ち
バランス力を強化するには、まず目を開いたまま片脚で立つトレーニングを始めましょう。左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床に着かない程度に片足を上げます。



それぞれの利用者様に合った環境設定や運動のアドバイスをを行います。気軽に声をかけてください！



無料体験リハビリや リハビリ教室など出張致します



どのような方がリハビリの対象になるの？
そんな時は下記のチェックシートをご利用下さい！！

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1日に何度が転ぶ
転びそうになる | <input type="checkbox"/> トイレや入浴等の動作
がやりにくくなった | <input type="checkbox"/> 足腰が弱くなってきた |
| <input type="checkbox"/> 足腰が痛い・痺れがあ
る | <input type="checkbox"/> 少しの段差で躓く | <input type="checkbox"/> ご飯を飲み込みに
くくなっている |
| <input type="checkbox"/> 体力が落ちた | <input type="checkbox"/> デイサービスが必要
だけどいけない人 | <input type="checkbox"/> 利用者様にあった
福祉用具がわからない |



チェックのあった方に訪問リハビリをお勧めしています！

24時間
365日
対応可能！

訪問リハビリ

精神・小児
対応！

交通費無料！

自費サービス
対応！

土日祝日
対応！

難病・終末期
対応！

お気軽にお問合せ
下さい!!!



あわーず千葉松戸 訪問看護リハビリステーション



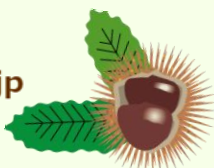
住所 〒271-0077 千葉県松戸市根本163-2
第一羽黒ビル 101号室

TEL 050-6865-2688

FAX 047-701-7100

MAIL ours-info@o-sr.co.jp

事業所番号 1262490548



LINE@ で情報発信中！

・訪問看護師が語る在宅医療の魅力
・1日の訪問に密着！
・在宅医療に必要なスキルの研修動画
在宅医療の現場にいなければ分からない
リアルな情報を“動画コンテンツ”にして
随時 配信していきます！

友達登録は
こちらから！

