



## 自分の転倒リスクを知ろう！！

寒くなり、体が動かしづらい季節となりました。今回は、国立長寿医療研究センター理事長 鳥羽研二らが作成した「転倒リスク評価表」をお伝えします。

ご自身の転倒のリスクを知る事で、早期から骨折の予防対策を行う事が可能となります。

10点以上が転倒リスクが高いとなります。

評価表は裏面に印刷してありますので、裏面をご覧ください。

次回は、転倒予防が期待されるバランス体操を予定しております！



## 知っていますか？

ロコモ(ロコモティブシンドローム)

### ロコモに注意！！

ロコモ(ロコモティブシンドローム:和名:運動器症候群)といいます。ロコモとは、筋肉、骨、軟骨などに障害が起こり、「立つ」「歩く」と言った機能が低下している状態をいいます。

(原文:日本整形外科学会)

進行すると日常生活にも支障が生じてきます。また、転倒の危険性が高まり骨折してしまう可能性が高くなります。

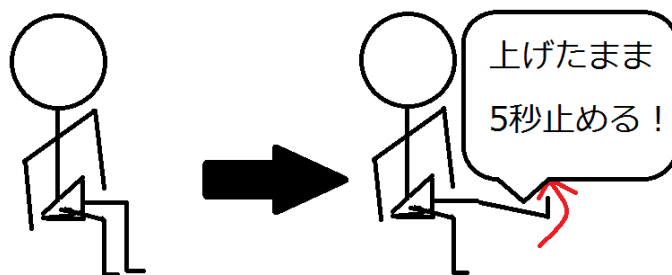
日頃の運動によってロコモを防ぐ事は十分に可能です。ロコモにならない為にも運動習慣をつけていきましょう。

次回はロコモ度テスト1(立ち上がりテスト)をお伝えします。



## おうちで出来る！！ リハビリ体操(その1)

座った状態での膝伸ばし体操



<少し疲れる程度が目安です>

この運動を行うと太ももの筋肉(大腿四頭筋)を大きく動かす事になります。

足を止める事で、しっかりと筋肉に刺激を入れる事が可能となり筋力向上が見込まれます。

また、大きな筋肉を動かす事で循環の改善や心肺機能を向上させる効果も期待できます。

## 転倒リスク評価表

項目	配点	
	1	0
1 過去1年に転んだことがありますか (転倒回数 回)	はい	いいえ
2 つまづくことがありますか	はい	いいえ
3 手すりにつかまらず、階段の上り下りができますか	はい	いいえ
4 歩く速度が遅くなってきましたか	はい	いいえ
5 横断歩道を青のうちに渡り切れますか	はい	いいえ
6 1キロメートルぐらい続けて歩けますか	はい	いいえ
7 片足で5秒くらい立っていられますか	はい	いいえ
8 杖を使っていますか	はい	いいえ
9 タオルを固く絞れますか	はい	いいえ
10 めまい、ふらつきがありますか	はい	いいえ
11 背中が丸くなってきましたか	はい	いいえ
12 膝が痛みますか	はい	いいえ
13 目が見えにくいですか	はい	いいえ
14 耳が聞こえにくいですか	はい	いいえ
15 もの忘れが気になりますか	はい	いいえ
16 転ばないかと不安になりますか	はい	いいえ
17 毎日お薬を5種類以上飲んでいますか	はい	いいえ
18 家の中で歩くとき暗く感じますか	はい	いいえ
19 廊下、居間、玄関によけて通るものが置いてありますか	はい	いいえ
20 家の中に段差がありますか	はい	いいえ
21 階段を使わなくてはなりませんか	はい	いいえ
22 生活上、家の近くの急な坂道を歩きますか	はい	いいえ
合計		
<p>5、6、7、9は「いいえ」を、それ以外は「はい」を1点とし、10点以上が転倒のハイリスク。</p>		