

転倒予防

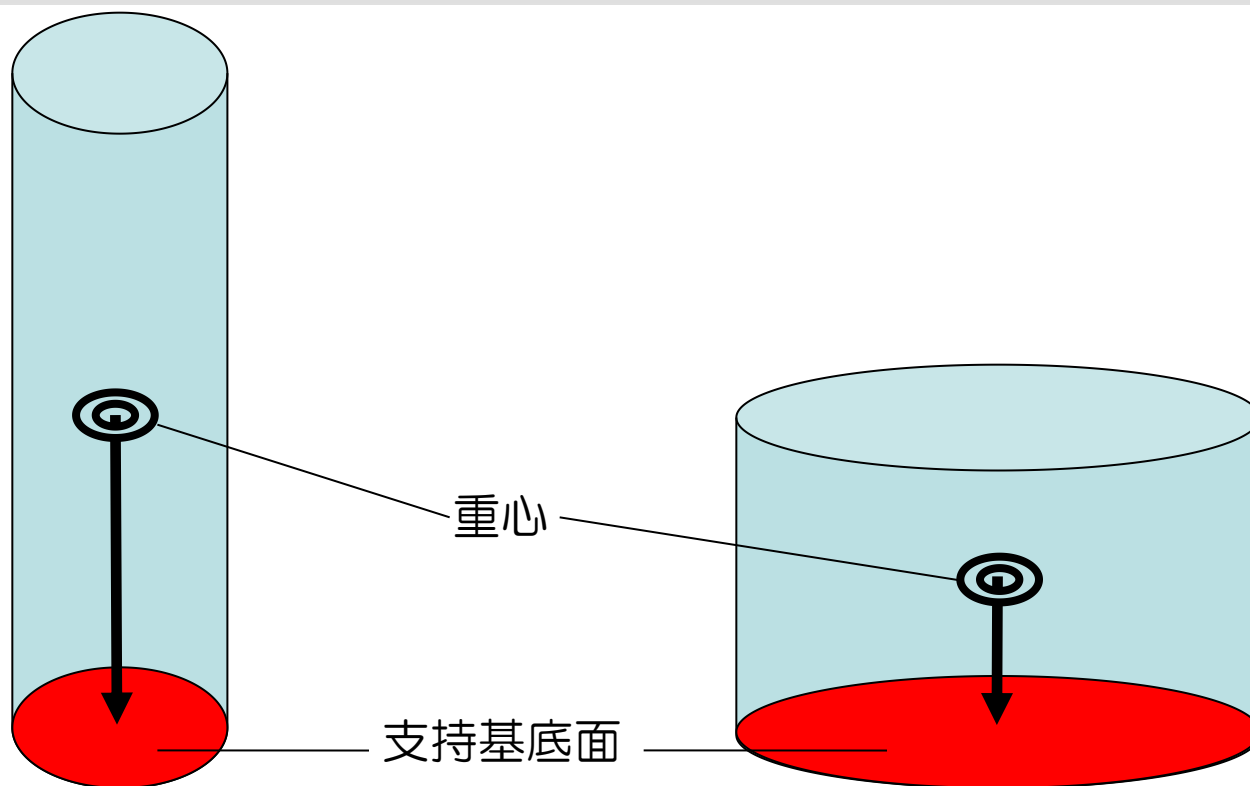
～体力維持における福祉用具の必要性～

平成30年7月
ケアプランセンターこころ研修会

歩 行

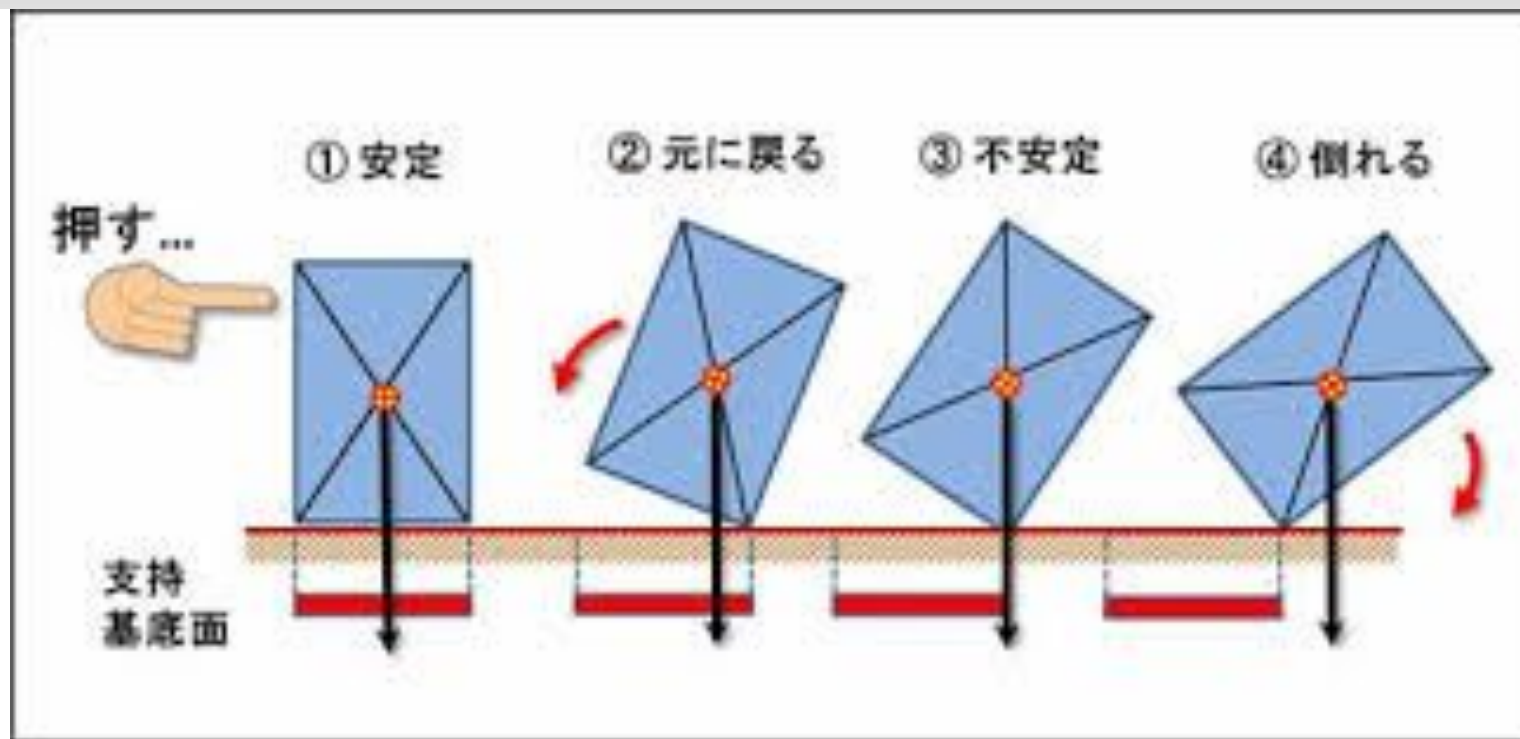
- ・ 「歩行」。それはADLの土台となる部分である。
- ・ 歩行ができることでADLの大部分が自立する。
- ・ 排泄ケアはQOLに大きく関わるが、これも歩行ができることで、できる可能性が大きく広がる。

転倒のメカニズム



重心が低いほど安定。
支持基底面が広いほど安定。

転倒のメカニズム



バランスが崩れる



支持基底面から重心が外に出た時

転倒の要因

- ・ 内的要因（身体因子）

- 加齢・・・筋力の低下、視機能の低下

- 85歳↑ 100%白内障

- 疾患・・・病気

- 障害・・・麻痺

- 薬物・・・副作用

- 治療・・・運動制限

転倒の要因

- ・ 外的要因（環境因子）

ぬ 濡れている

か 階段・段差

人が段差を認識するのは3cm以上

づ

け かたづけ・歩行路の確保

歩行に必要な3要素

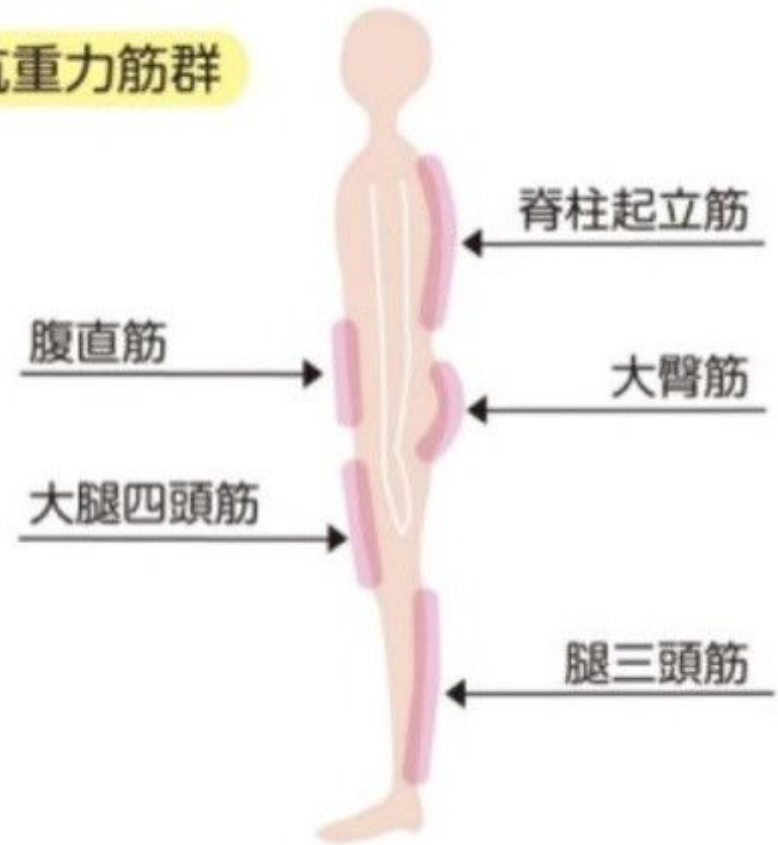
①抗重力位

重力に対抗し、
姿勢を維持する

②バランス

③足の踏み出し

抗重力筋群



抗重力姿勢を維持しつつ、バランスの安定化を図ることが重要

福祉用具の必要性

- 手すり・・・歩行バランスの補助
下肢筋力の低下を上肢筋力で補う
- 杖・歩行器・・・
支持基底面の拡大
- スロープ・・・
3cm未満の段差解消

