

リハビリニュース No.13

～転倒予防～

転倒された状況を聞くと、「足がもつれた」、「ちょっとした段差につまずいた」などと話される方がいます。

冬道に限らず転倒しやすい原因は…

①筋力低下② バランス能力の低下③ 柔軟性の低下④ 靴の不適合が挙げられます。①の筋力低下によって②のバランス能力の低下がおきる場合もあります。

よって足首周り、太もも、腰周りの筋力を鍛えることが大切です。

また、③の柔軟性の低下には筋肉を伸張するストレッチが大切です。筋力強化やストレッチについては、次回のリハビリニュースにて詳しくご紹介いたしますので、ご参照下さい。その他に靴にも注意が必要で、脱げやすい履物（サンダル等）は避け、冬は靴底に滑り止めを装着しましょう。

☆冬道で転ばない歩き方とは??☆

冬は路面が凍り、転倒する危険性が高まります。転ばない歩き方とは…

1) 小さな歩幅で歩く

大きな歩幅で歩くことは、重心動揺が大きくなり転びやすくなるため、小さな歩幅で歩きます。

2) 靴の裏全体をつけて歩く

雪道を歩くときは、重心を前におき、できるだけ足の裏全体を路面につけ、膝下を路面に垂直に立てる感じで歩きます。

3) 路面に対して注意をもつ

携帯電話で話しながら歩くことや、脇見をすることは、路面に対しての注意が低下し、転倒する危険性があります。



転倒は、骨折など大きなケガに繋がりますが、転倒への不安から家にいることが多くなると、運動不足→足腰の筋力の衰えといった悪循環を生みさらに転倒の危険性が増してしまいます。

日常から運動やストレッチを行い、少しでも転倒を予防しましょう。

上記の予防以外にも滑り止めのついた杖や靴を使用することも効果的です。