

● 老研式転倒予防プログラムの概要

目的	転倒ハイリスクの高齢者の転倒危険因子を改善し、転倒率の低下を目指す			
効果	①転倒予防に効果的な筋力アップ、バランス能力や歩行能力が改善される ②転倒率が低下する			
対象者	①転倒経験がある人 ②転倒恐怖感を有する人 ③要介護認定で自立、要支援と判定された人			
内容	プログラムの内容	体調チェック→ウォーミングアップ→筋力アップ体操、バランス訓練、歩行訓練→クールダウン		
	参加人数	5～15名（1つのグループ）		
	スタッフ	運動指導員	1名	プログラムの立案と指導
		医師または保健師	1名	参加可否判定・健康管理
		理学療法士 <small>（痛みを有する場合）</small>	2名	理学療法評価・痛みの管理
	プログラム頻度	2週1回・全12回（約6ヵ月、含む事前、事後評価）		
	指導時間	1回90分		
	設備	80㎡以上の部屋		
特徴	①転倒の危険性が高いと判断された高齢者が気軽に実践可能な軽・中強度の運動プログラムを提供する ②対象者の健康状態や身体機能水準を詳細に把握したうえで、プログラムを適用する ③転倒予防意識を高め、活動的な生活習慣への改善を目指す ④転倒予防運動の習慣化を目指し、家庭用運動プログラムを提供する			

① なぜ高齢期の転倒が問題なのか？

高齢期における転倒は、高齢社会の到来によって増加しているとともに、さまざまな問題を抱えています。その最大のもは転倒による外傷、なかでも骨折であることは明らかで、このような転倒外傷によって「寝たきり」になることは決してまれなことではありません。さらに、転倒による外傷の有無に関係なく、転倒経験そのものがその後の本人の自信喪失や歩行時の不安などにより日常の活動性が低下したり活動範囲の制限を生じたりしやすくなり、転倒後症候群（post fall syndrome）が出現することも大きな問題となっています（図1）。

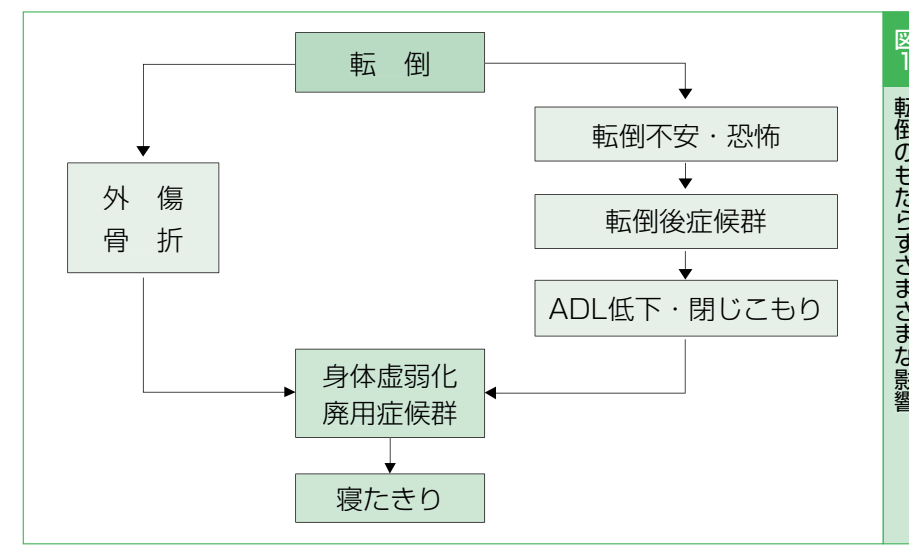


図1 転倒のもたらすさまざまな影響

② 高齢期の転倒の現状

1 転倒の定義

転倒とは「自分の意志からではなく、地面またはより低い場所に、膝や手などが接触すること¹⁾と定義されることが一般的です。

2 高齢者の転倒の現状

転倒の調査・研究の方法には大きく2つあり、一つは、在宅高齢者を対象として、自記式あるいは聞き取り調査による思い出しによるもので、「過去1年間に転倒したことがありますか」と質問するものです。もう一方は、病院や施設の入所者を対象として、転倒記録表や事故報告書をもとにした転倒記録があります。

転倒の発生状況は、わが国の複数の地域高齢者を対象とした調査によると、過去1年間の転倒発生率は、ほぼ10～20%程度です²⁾（表1）。また、転倒発生

1 基本体操

1 脳の活性化に効果的な指の刺激

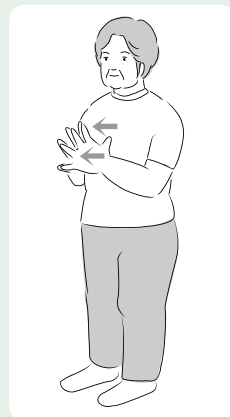
1) 指先の屈曲・伸展

- ①脚を肩幅に開き、自然に立って肘を90度程度に曲げる
- ②指を伸ばす
- ③指に力を入れ、第2関節を軸にしっかりと曲げる
- ④指を伸ばす
- ⑤指先だけに力を入れて、屈曲・伸展を10～15回反復する



2) 両手の指の押し合わせ

- ①両手の指先を胸の前で合わせる
- ②両手の指をゆっくりと押しながら付け根までを合わせ3～5秒間押した後、緩める動作を5～10回反復する
- ③指先を合わせたまま両肘を少し上げると刺激が大きくなる



3) 指反らし

- ①片方の指をもう一方の手で持つ
- ②肘を伸ばす
- ③親指を除く4本の指の付け根の関節を、息を吐きながらゆっくりと手の甲側に反らす
- ④3～5秒程度反らした後、緩める
- ⑤5～10回反復後、手を交代する



2 肩こり予防に効果的な体操

1) 腕の上下

- ①脚を肩幅に開き、親指の先を肩峰に合わせ、脇をしめて自然に立つ
- ②肘を外側にゆっくり持ち上げて、下げる動作を5～10回反復する
- ③肘を肩よりやや高く上げると効果的

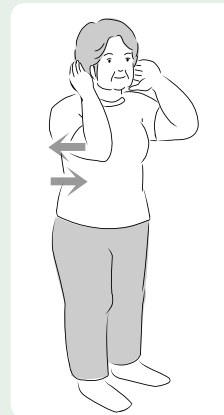


2) 肩回し

- ①基本姿勢は、腕の上下と同様
- ②肘を前から後にゆっくりと大きく回す
- ③肘を後から前にゆっくりと大きく回す

3) 腕の開き閉じ

- ①胸を張り背中を真っ直ぐに伸ばして、指先を耳の下に合わせる
- ②両腕を肩幅に開く
- ③両腕の肘を外側に90度以上にゆっくり開く
- ④ゆっくりと元に戻す
- ⑤呼吸に合わせてリズムカルに5～10回反復する

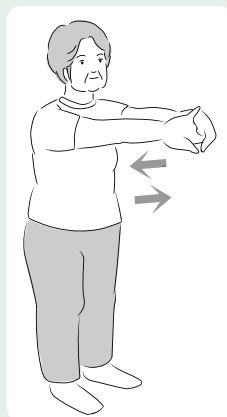


③ 体の柔らかさを高める体操

1) 腕伸ばし

- ①足を肩幅に開いて、両手を胸の前に組んで立つ
- ②両腕をゆっくりと大きく前に伸ばす
- ③完全に伸ばした時には腕に力を入れ、5秒間停止する
- ④ゆっくり元に戻す動作を5～10回反復する

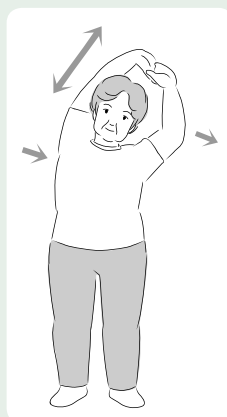
💡伸ばすときに、顔を腕の中に入れ肩を曲げてよい



2) 腕の押し上げ横曲げ

- ①足を肩幅に開いて、両手を胸の前で組んで立つ
- ②両腕をゆっくりと大きく頭上に押し上げる
- ③肘を伸ばしたまま、右側に少し曲げ5秒間停止する
- ④ゆっくり元に戻し、左側に少し曲げ3～5秒間停止する
- ⑤元に戻し、腕を胸の前に下げる動作を5～10回反復する

⚠️横に曲げるときに真横に曲げ、反動をつけない



3) 体前屈

- ①足を肩幅に開いて、背中を伸ばして立つ
- ②膝を伸ばし、背中を伸ばしたまま上体を曲げる
- ③両手をお尻、太股、膝、足首の順にゆっくり下げる
- ④足首の後ろで3～5秒間停止する
- ⑤ゆっくりと立つ動作を5回反復する

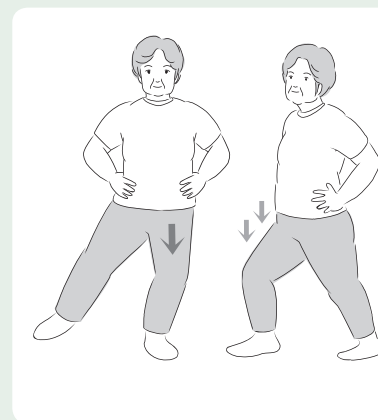
⚠️曲げるときに、反動をつけない

⚠️腰痛の人は無理にする必要はありません



② 低体力者用のプログラム

① 足の筋力アップ



1) 片足体重かけ：その1

- ①足を左右に開き、両手を腰に当てる
- ②両足の裏を床に付けたまま、片足に体重をかけ、3～5秒間停止する
- ③背中を伸ばし左右交互5～10回行う
- ④大腿により強い負荷をかけるためには、伸ばした足の踵をあげる

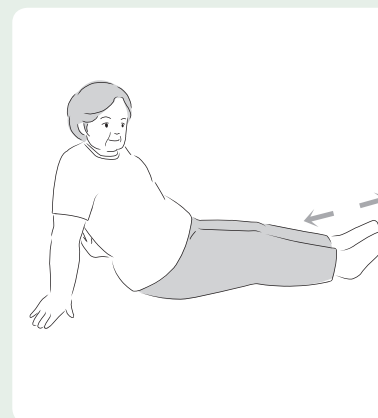
片足体重かけ：その2

- ①足を前後に開き、両手を腰に当てる
- ②両足の裏を床に付けたまま、前足に体重をかけ、3～5秒間停止した後、元に戻す

⚠️膝に負荷がかかるので膝が痛い人は無理にする必要はありません

2) 足首の伸展・屈曲

- ①膝を伸ばして座り、両手は軽く後ろにつけて上体を支える
- ②足首を最大に伸ばした後、ゆっくり曲げる
- ③曲げる時に踵を持ち上げるようにする感で行うとより強い力を太股にかけることができる
- ④伸ばして3秒くらい止めた後、曲げる動作を5～10回繰り返す



3) 片足上げ伸展・屈曲

- ①両手を後ろにつけ、膝を曲げる
- ②片足を持ち上げ、足首を曲げ、踵でしっかり押し出す感じで、ゆっくり膝を伸ばす
- ③反対側も繰り返す動作を交互に3～5回行う
- ④足首を伸ばし3秒くらい止めた後、ゆっくり曲げて、再び伸ばした後、膝を曲げて元に戻す

