

The background of the page is decorated with numerous overlapping circles of various colors, including shades of yellow, orange, red, pink, purple, blue, and green. These circles are rendered in a soft, watercolor style with visible brushstrokes and color blending. A prominent orange-red rounded rectangle is positioned horizontally across the middle of the page, containing the main title text.

# 自立支援につなげる転倒予防

三重県リハビリテーション情報センター

三重県

リハビリテーション

情報センター

リハビリテーションを通して  
地域で暮らす方の  
イキイキとした暮らしを  
支援していきます

県内リハビリテーション施設・サービスの情報提供を行うとともに、地域リハビリテーション活動支援事業への協力・相談窓口となり、市町等へのリハビリテーション専門職の派遣や、リハビリテーション専門職を対象とした研修の開催、県民へのリハビリテーションの普及啓発等に取り組んでいきます。

地域で暮らしているすべての方がいきいきと暮らせるように「自立支援」に協力し、体力と健康を維持できるように支援していきます。



## 地域リハビリテーション活動支援事業

市町及び地域包括支援センターと協力し、地域ケア会議、住民運営通いの場、通所・訪問、サービス担当者会議等へのリハビリテーション専門職の関与を推進しています。

## 県内リハビリテーション施設の情報提供

ホームページでは、県内のリハビリテーションに関する情報を提供しています。三重県内のリハビリテーション施設について、地域、施設種類などで絞り込んで検索することができます。

## 活躍できるリハビリテーション専門職の育成

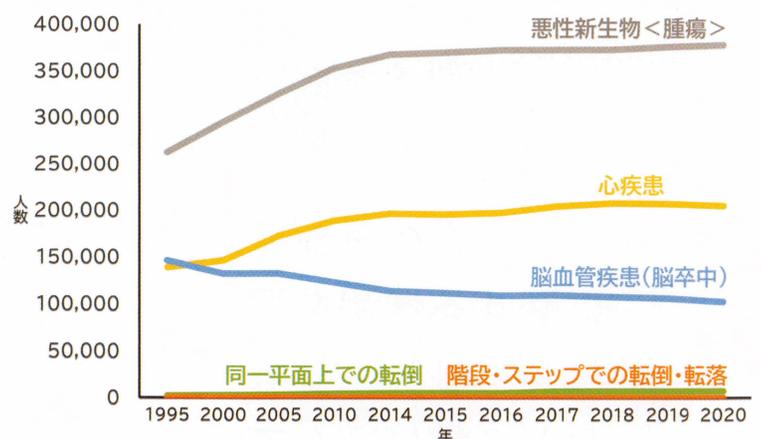
リハビリテーション専門職（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）を対象とした研修を開催し、リハビリテーション専門職の人材バンクを構築しています。

# なぜ転倒は予防しなくちゃいけないの？

●転倒は「死」につながる  
アクシデントでしょうか。

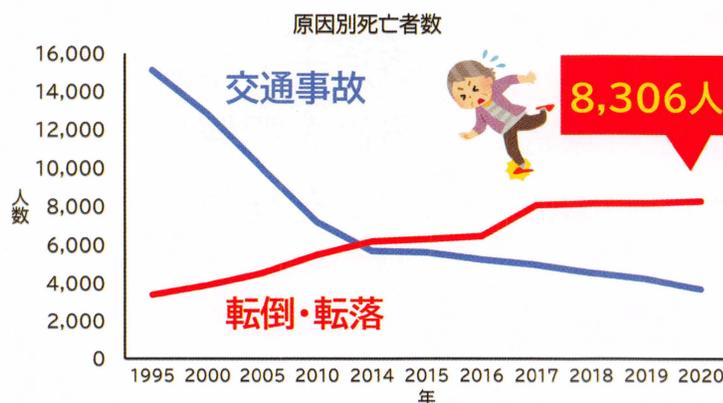
●転倒が原因で亡くなる方  
の数は、悪性新生物（が  
ん）、心臓の病気、脳卒中  
ほど多くありません。

## 死亡原因としては少ないが…



2020年人口動態調査より作図

## 実は交通事故の2倍！『転倒死』



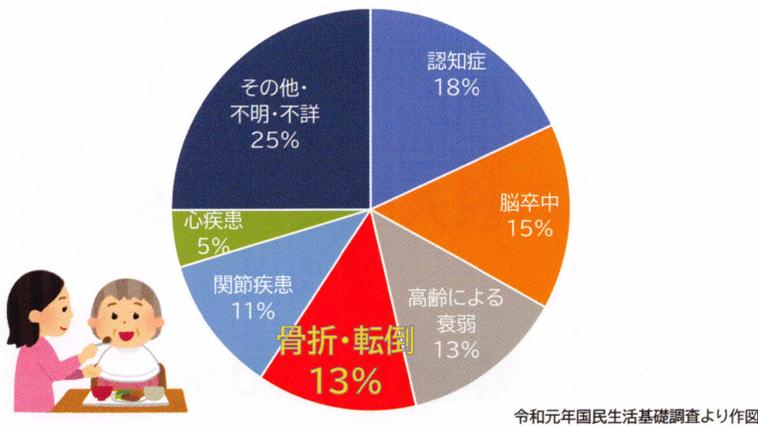
●しかし、転倒・転落で亡くなる方は年々増加し、現在では交通事故で亡くなる方の約2倍にまで増加しています。

【転倒・転落】  
・スリップ、つまづき及びよろめきによる同一平面上での転倒  
・階段及びステップからの転落及びその上での転倒

2020年人口動態調査より作図

## 転倒がきっかけで介護状態に

介護が必要となった原因



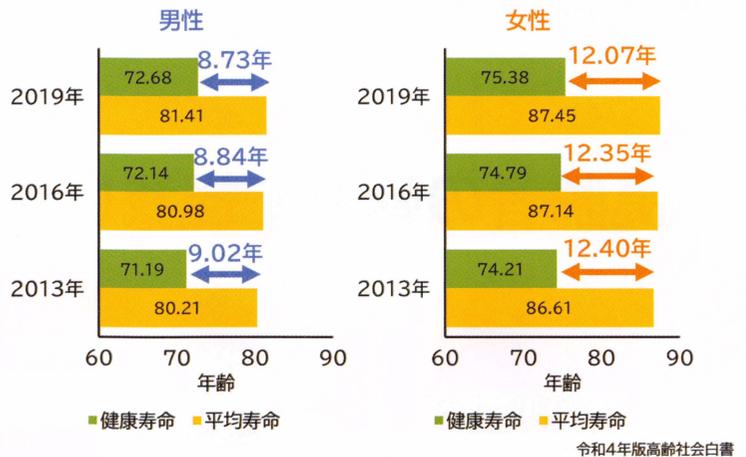
●骨折・転倒は、高齢者が要介護となる主な原因の中で、4番目の多さになっています。

●転倒により動けない状態が長く続くと、要介護状態となる可能性があります。

●健康寿命と平均寿命の差は、なかなか埋まっています。

●医療や介護が必要な期間が生じるため、生活の質の低下だけでなく、金銭面や家族への負担も生じる可能性があります。

## 埋まらない健康寿命と平均寿命の差



MEMO

### 健康寿命

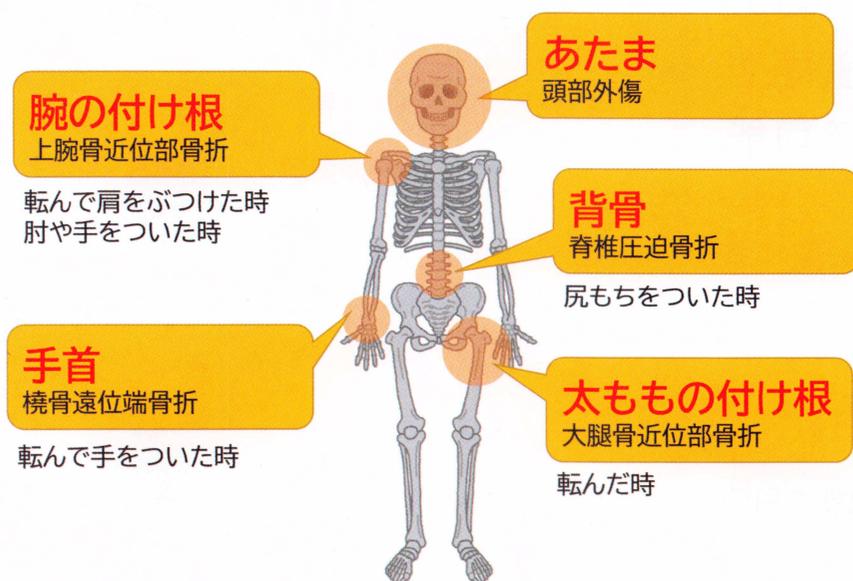
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

# 転倒について知ろう

- 1 年間転倒発生率  
地域在宅高齢者10～25% 施設入所者10～50%
- 2 高齢者の転倒による外傷発生頻度54～70%
- 3 骨折に至る割合6～12%

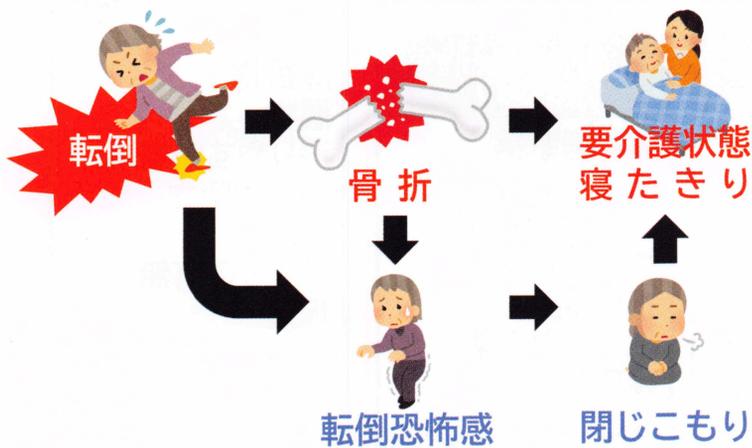
萩野浩：転倒の疫学と予防のエビデンス. Jpn J Rehabil Med 2018 ; 55 : 898-904

## 高齢者の転倒で怪我しやすい部位



# 転倒が怖くなってくるのも要注意

## 転倒が怖くなってくるのも要注意



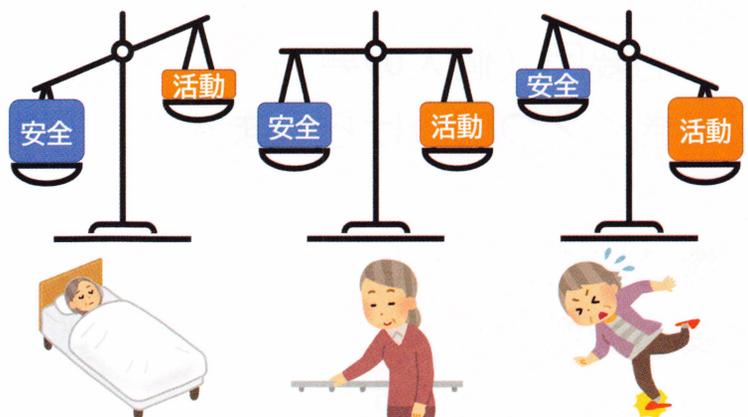
●転倒を経験すると、転倒への恐怖感が増加します。

●転倒への恐怖感は、日常生活活動や行動範囲の制限を引き起こし、さらなる身体機能低下や生活の質の低下を招いてしまいます。

●転倒をしないために、安全を優先しがちですが、イキイキとした生活や人生を制限してしまうかもしれません。

●転倒予防には、生活における安全と運動（活動）のバランスを十分考慮する必要があります。

## 安全と活動のバランスが大切



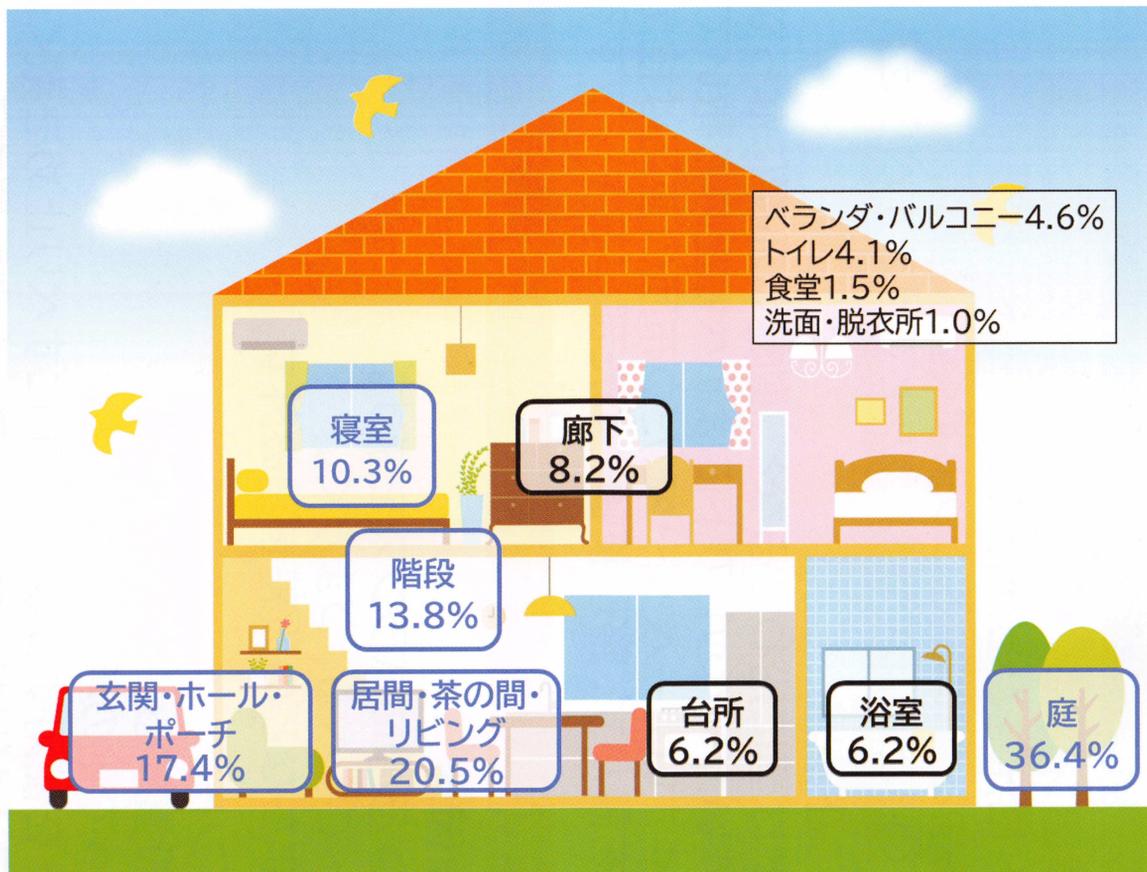
# 転倒の原因はたくさん

内的要因			外的要因
<b>加齢変化</b> 筋力低下 姿勢の変化 運動速度の低下 姿勢反射の低下 バランスの低下 深部感覚の低下 視覚低下 聴覚低下 など	<b>身体要因</b> 循環器系 起立性低血圧 不整脈 心不全 脳血管疾患 神経系 パーキンソン病 認知症 めまい 筋・骨格系 骨粗鬆症 変形性関節症 骨折の既往 など	<b>薬剤</b> 鎮静睡眠薬 抗不安薬 抗ヒスタミン薬 抗精神病薬 抗うつ薬 抗てんかん薬 降圧薬 など	段差 障害物 履物 滑りやすい場所 部屋の暗さ 階段 手すりの有無 坂道 など

●転倒に関連する危険因子としては、身体的要因が主である内的要因（個人の要因）と、環境要因が主である外的要因の大きく2つに分けられます。

●特に内的要因は、多岐にわたり、いずれも高齢になるほど要因が増すものが多く、すぐに改善することは困難なものが多いのも特徴です。

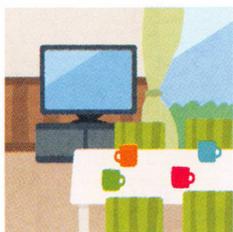
# どこで転倒するのが多い？



平成22年度高齢者の住宅と生活環境に関する意識調査

- 高齢者の転倒事故の多くは、庭、居間・寝室、玄関、階段・廊下などの住み慣れた自宅で発生しています。
- こうした実態を知り、身近な場所に転倒リスクがあると意識しましょう。
- 高齢者の生活環境を確認し、段差をなくす、雑誌や新聞を片付けるなど少しでも危険を減らし、万が一、転倒しても大けがに至らない工夫をする必要があります。

# 自宅での転倒原因とその対策



## リビング

### <転倒の原因>

- ・電気コードに足をひっかける。
- ・カーペットやこたつ布団につまずく。
- ・床に置いていた雑誌や新聞紙の上で足をすべらせる。

### <対策ポイント>

- ・電気コードは壁に沿わせるなど、動線の邪魔にならないようにする。
- ・めくれやすいカーペットの下にはすべり止めを敷いておく。
- ・つまずきやすいカーペットやこたつ布団の使用は控える。
- ・床には物を置かず、整理整頓された部屋をキープする。



## 玄関

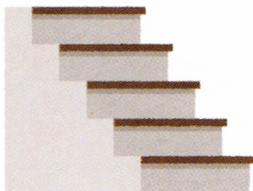
### <転倒の原因>

- ・靴を着脱する際にバランスを崩す。
- ・玄関マットですべる、つまずく。
- ・上がりかまちなどの段差を踏み外す。

### <対策ポイント>

- ・手すりを設置する。
- ・椅子に座って靴の着脱をする。
- ・玄関マットを使用する場合は、下にすべり止めを敷く。
- ・高さのある上がりかまちには、踏み台を設置する。

## 階段・廊下



### <転倒の原因>

- ・階段や廊下の素材がつるつるすべりやすい。
- ・スリッパを履いたままで踏ん張りにくい。
- ・足元が暗くてよく見えない。

### <対策ポイント>

- ・手すりを設置する。
- ・階段にすべり止めを付ける。
- ・すべりやすい靴下やスリッパの使用は控える。
- ・足元を明るく照らす。

## 寝室



### <転倒の原因>

- ・ベッドから転落してしまう。
- ・夜間にトイレへ行こうとする際にうまく動けない。

### <対策ポイント>

- ・ベッドの片側を壁につけるように配置する。
- ・ベッドガードなどの転落防止グッズを使用する。
- ・万が一の転落に備えて、低床ベッドを使用する。

# 三重県リハビリテーション情報センター

リハビリテーションを通して  
地域で暮らす方の  
イキイキとした暮らしを  
支援していきます

〒514-8552 三重県津市桜橋2丁目131番地  
三重県理学療法士会事務局内  
TEL 070-4101-6233  
e-mail info.pt.mie@kdn.biglobe.ne.jp

三重県リハビリテーション情報センター ホームページ



<http://mie-riha-info.jp>

