

ういとり



ういとりとは——
富山弁の“うい”（つらい、苦しい）をとるという意味です。

特集 知っていますか？ 高齢者の転倒の理由

転倒の原因を知り、予防法を身につけて健康的な日常生活を送りましょう！

原因② 外的要因…住まいの構造
住まいの構造が挙げられます。玄関や階段などの段差、浴室や廊下などの滑りやすい箇所が危険因子です。手すりの設置などで転倒を予防する

原因① 内的要因…筋力低下
加齢による筋力低下が代表的です。筋力が落ちると運動機能も低下し、歩幅が狭くなったり、杖などの補助が必要になったりします。また、敷居、じゅうたんの縁、電気コードなどといった、ちょっとした段差につきます。以前には見受けられなかった様子も出てきます。

原因② 外的要因…住まいの構造
高年齢者の転倒原因には内的要因・外的要因の2つがあります。

「高齢の方にとって、最も多い事故の一つである「転倒」。場合によっては骨折を引き起こし、後に日常生活に大きな支障をきたす危険があります。そこで、これまで多くの転倒症例を診てきた中山整形外科クリニックの中山博文院長（富山市花園町）に、高齢者の転倒の原因とその予防方法について解説いただきました。

転倒を予防するには運動が一番です。屋外で激しい運動をする必要はなく、座ってテレビを見ている時などに、意識的に足を5センチ上げ下げするなど、簡単な運動で構いません。毎日続けていけば、身体能力の

予防 簡単な運動の継続が大切
転倒を予防するには運動が一番です。屋外で激しい運動をする必要はなく、座ってテレビを見ている時などに、意識的に足を5センチ上げ下げするなど、簡単な運動で構いません。毎日続けていけば、身体能力の

こともできますので、不安な方はかかりつけ医やケアマネジャーに相談してみるのも良いでしょう。ちなみに、骨粗鬆症になっていると、転倒時に骨折のリスクが高くなり、さらには寝たきりになってしまう危険があります。骨粗鬆症は服薬や運動で改善されることもあります。骨密度は、お近くの保健センターや医療機関で検査できますので、気軽に問い合わせしてみてください。

中山整形外科クリニック

<受付時間>
8:30 ~ 12:00、14:30 ~ 18:00
土曜 13:30 ~ 17:00
<休診日>日曜、祝日
(祝日の無い週は水曜)
富山市花園町3-8-15
TEL.076-423-0840



中山博文院長 (中山整形外科クリニック)

維持につながります。運動する際、何か不安な点がありましたら、かかりつけ医に相談してみてください。



②手は大きく振り、足は太腿を高く上げるようにしてください。20回やってみましょう。
※いきおいをつけすぎてひっくりかえらないように気をつけて行いましょう



①イスに座り、歩くように手足をゆっくり大きく動かします。

バランス力
・筋力
強化

5 足踏み体操

効果：体を動きやすくする
こんな人にお勧め：脚力に自信のない人



②その際、つま先より前にひざが出ないように気をつけましょう。10回繰り返します。



①足を肩幅に広げてイスの背を持ち、腰を下ろしていきます。
※重たいイス、もしくは固定されたものにつかまって行いましょう

バランス力
・筋力
強化

6 スクワット体操

効果：筋力をアップさせたい
こんな人にお勧め：立ち上がりにくい人

地域のみなさんの心と体の“憂い”を“取る”まちなか医療情報紙
ういとり

発行
特定医療法人財団博仁会
横田病院
〒939-8085
富山市中野新町1-1-11
tel076-425-2800

配布エリア

- 総曲輪地区 ● 越前町、西町
- 星井町地区 ● 中野新町、太田口通り、星井町、山王町、西中野本町、西中野町
- 五番町地区 ● 上本町、五番町、南新町、古鍛冶町、南田町、梅沢町
- 西田地方地区 ● 花園町、千石町、西田地方町、磯部町、長柄町
- 堀川地区 ● 東中野町、大泉町

3

お尻を左右に上げる体操

効果: 傾いた身体を立て直す、遠くの物が取りやすくなる
こんな人にお勧め: 腰の負担を軽くしたい人

バランス力
・筋力
強化



慣れてきたら、手を組んで行ってみてください。



※お尻を上げすぎてイスから転倒しないように注意して行いましょう



①イスに座り、座面横をしっかりと持ちます。

②お尻の右側を浮かせます。その際、顔は地面と垂直を保つようにします。次に、お尻の左側を浮かせます。

4

かかと・つま先上げ体操

効果: 傾いた身体を立て直しやすい
こんな人にお勧め: 平坦な道でつまずく人

バランス力
・筋力
強化



②今度はつま先だけをゆっくりと上げ下げします。①と②を10回繰り返してください。



①イスに座り、かかとだけをゆっくりと上げ下げします。

自宅でできる!!

転倒予防体操

転倒リスク低下のためには、日頃のトレーニングが大切です。しかし、運動のためにわざわざ外出するのは大変という方もいらっしゃるのでは?そこで、自宅で簡単にできる体操をいくつかご紹介します

体操指導・モデル
福林健一 (横田病院理学療法士)
山本己浦 (横田病院作業療法士)

準備体操

1

首をまわす体操

効果: 振り向きやすくなる
こんな人にお勧め: 首が重たい人



②首をゆっくり大きくまわします。



①背筋を伸ばします。

準備体操

2

肩をまわす体操

効果: 高い所や後ろの物が取りやすくなる
こんな人にお勧め: 肩が動きにくい人



②両肘を動かすように前から後ろへ2回、後ろから前へ2回まわします。



①両肘を曲げ、脇を締めて両手を両肩に置きます。

第2回 地域ういとり公開講座

①転倒予防教室
座りながら足腰を鍛える体操を楽しく学びましょう

②お茶会
お抹茶をお楽しみください♪

【日時】平成29年6月29日(木)
午後2:00~3:30

【場所】横田病院5階リハビリテーション室

【講師】福林理学療法士(横田病院リハビリスタッフ)

※事前申し込みは必要ありません。当日、会場まで直接お越しください。(動きやすい服装でお越しください)

【駐車場】当院の駐車場をご利用ください

【問い合わせ】横田病院 総務課 076-425-2800(代表)

