

手軽に行える一工夫

1. カーペットや電気コードをテープで固定する！
→つまずきでの不意な転倒を予防します。
2. 滑り止め付きの靴下を履く！
→フローリングで滑って転ぶのを予防します。
3. 杖先ゴムを新しくする！
→ゴムが劣化すると杖先が滑りやすくなります。目安は1年半ほどです。
4. 雪道には1点式のアイスピックがオススメ！
→王冠型だと雪がはまり込み、滑り止めに機能がなくなることも・・・
5. 自分の足のサイズに合う靴を選ぶ
→靴が大きいと足先が引っかかりやすく、思わぬ場所で転倒してしまいます。



アクセス

- ◇ JR 八軒駅より徒歩6分
- ◇ 患者様専用無料駐車場完備
- ◇ 無料送迎バス運行

リハビリテーション科営業日

	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~12:00	●	●	●	●	●	●	-
13:30 ~17:00	●	●	●	●	●	-	-

お問い合わせ先

〒063-0865
札幌市西区八軒5条東5丁目1番1号
TEL:011-611-1111

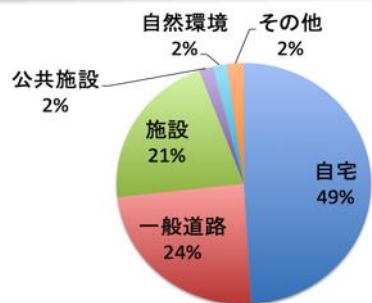
静和記念病院 リハビリテーション科

知って得する！
転倒予防
ガイドブック



医療法人社団 静和会
静和記念病院
リハビリテーション科

転倒はどこで起きる？



参照：2020年消費者庁公表資料

転倒事故ランキング

	屋内	屋外
1位	居室	歩道
2位	台所	建物敷地内
3位	階段	階段

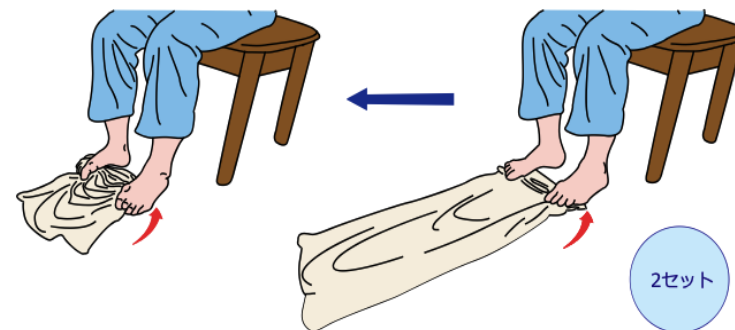
実は、転倒事故は外での転倒よりも**自宅内での転倒が多い**です。特に**立ち座りやかがむ・手を伸ばす**などの動作の時に転倒しやすいです。また、屋外では歩道での転倒が多く、特に冬の北海道では路面の凍結もあるため、注意が必要です。夏場でも歩道は障害物が多いことや斜面も多いため、より高いバランス力が求められます。

転倒事故が起きると**骨折や脳の損傷、最悪の場合は死に至る**こともあるため普段から気をつけましょう。

転倒予防体操

1. タオルつかみ運動

- ① 安定した椅子で行います。
- ② かかとを床につけます
- ③ 足の指でタオルをたぐり寄せます。
- ④ タオルをたぐり寄せたらタオルを伸ばし、もう一度繰り返します。



30秒
左右2セット



2. 片足立ち運動

- ① 安定した椅子の背もたれやテーブルにつかまります。
- ② 片足を上げ30秒上げ続けます。
- ③ 左右2セットずつ行いましょう。

3. 足の開き閉じ バランス練習

- ① 椅子の背もたれやテーブルにつかまります。
- ② 左右の足を交互に開いたり閉じたりを繰り返します。
- ③ 左右交互に5回ずつ行いましょう。

