

## 椅子に座ってできるストレッチ

テレビを見ながらでもできる、簡単なストレッチ体操をご紹介します。

一つの運動をゆっくりとムリのない範囲で、おこなってください。急に体を伸ばすのではなく、10秒ほどかけてじっくり伸ばしていきましょう。

少し引っ張られる程度に伸ばしましょう。

### ①腹式呼吸（リラクゼーション）



- ・背もたれから体をはなし、右手は胸に、左手はおなかの上におきます。
- ・鼻から吸った時におなかをふくらませ、ゆっくり息をはきます。
- ・終わったら両手をひざの上におきます。
- ・ゆっくりと4~5回繰り返します。

### ②首の運動

- ・首を下・右・左に軽く、ゆっくりたおします。

### ③胸と肩とわきの運動



- ・両手を組み、天井に向かってまっすぐ伸ばします。
- ・顔や体は正面を向いたまま、伸ばした手を横にたおします。
- ・終わったら、手をおろします。

### ④肩の上げ下げ運動

- ・肩をすぼめるようにあげます。
- ・あげたところから、ストンと力を抜いて、肩をおろします。



### ⑤胸と腕の運動

- ・椅子に浅く腰かけます。
- ・両手を背中ので後ろで組みます。
- ・胸を張り、背筋を伸ばします。
- ・両手を後ろへ伸ばします。
- ・終わったら、手をひざの上に戻します。



### ⑥足の後ろがわ伸ばし



- ・片方の足を体の正面にまっすぐ伸ばし、かかとを床につけます。
- ・つま先を自分の方に向け、体を前にたおします。
- ・終わったら、伸ばしていた足を元に戻します。

資料提供：滋賀県立成人病センター医療安全対策室

医療安全

## 「転ばぬ先の杖」

転倒予防（在宅編）



公益社団法人 滋賀県看護協会  
医療安全推進委員会



〒525-0032  
滋賀県草津市大路二丁目11番51号  
TEL 077-564-6468  
FAX 077-562-8998  
E-mail : sigakan@gold.ocn.ne.jp

自宅で生活している高齢者の3人に1人は、1年に1回は転倒を経験しています。転倒によりケガをすることがあります。高齢になると骨粗しょう症など骨がもろくなり、骨折しやすい状態になっています。股関節の骨折などで入院、手術をすることにもなります。

## 1. 転倒の原因

### ●加齢による機能の変化や低下

筋力、バランス機能、瞬発力、視力など

### ●転倒しやすくなる病気

変形性関節症、脳卒中後遺症、パーキンソン病、末梢神経障害など

### ●薬の副作用

睡眠薬、鎮痛剤、利尿剤など



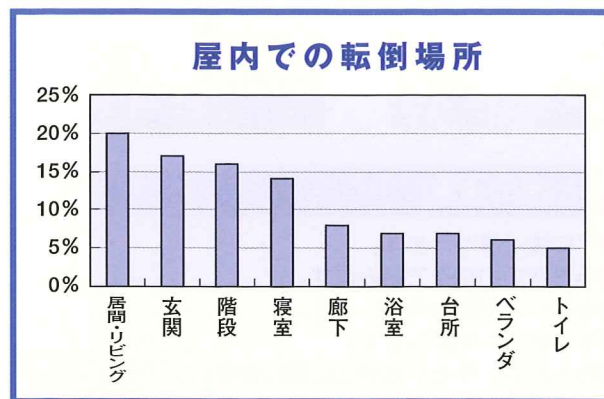
### ●住まいの環境や不適切な用具

道路・建物構造、屋内の障害物、段差、足に合わない履物など

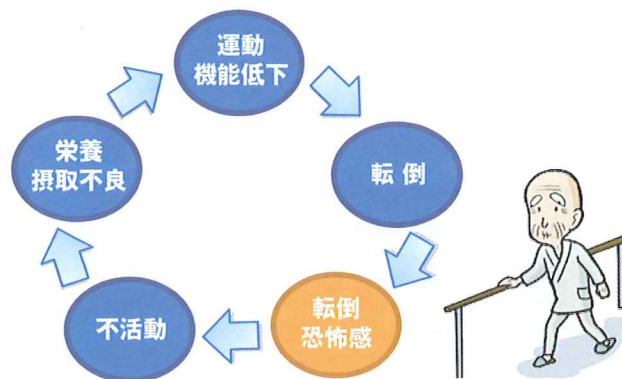
これらが互いに関係し重なり合うことで、より危険が増します。

## 2. 転倒の発生場所

一般的には「居間」、「寝室」、「廊下」などといった屋内での転倒が多い傾向にあります。また、転倒は、歩行中や立ち上がる時に多く発生しています。



## 3. 転倒恐怖の悪循環



転倒恐怖の悪循環が起こると、医療費、介護認定を受ける高齢者が増大するなどの影響をもたらします。

## 4. 日常生活の中での転倒予防

一度転倒を引き起こすと、また転倒しないかという不安に陥ります。そのような不安をなくすためにも転倒予防が必要です。日常生活のほんの些細なことから実践できます。

1 室内の整理整頓を行いましょう。



2 電気コードは引っかけられないように配線を工夫しましょう。



3 衣類の裾が長いと踏みつけて転ぶことがあります。自分の体に合った長さにしましょう。

4 十分な照明の確保、手の届くところにスイッチを置きましょう。

5 廊下、トイレ、浴室などの手すりを利用しましょう。



6 適度な運動を行いましょう。(裏面を参照)

### 【参考・引用文献】

- 1) トピックス高齢者の転倒について
- 2) 高齢者の転倒の状況／転倒予防教室／テルモ株式会社
- 3) 第11回京滋支部学術集会：高齢者の転倒予防を生活から考える