

# 一人ひとりが介護予防を！

令和7年  
春号

## 転倒を予防しよう！



### ◎「転倒・骨折」が介護の原因第1位！

令和5年度一般高齢者調査によると、安城市の65歳以上の高齢者で、何らかの介護・介助が必要になった方の原因の第1位は「転倒・骨折」となっています。また、後期高齢者の医療費疾患別順位(入院)でも「骨折」が第1位となっています。

### ◎転倒を引き起こす原因は？

バランス能力の低下や筋力の低下、認知・視覚・聴覚の機能、薬剤や環境の影響、血圧、栄養など様々な要因で引き起こされます。

### ◎転倒リスクを知ろう！

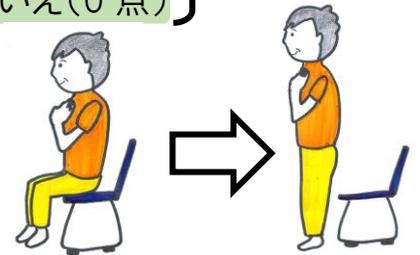
#### ①転倒しやすい状況かチェックする

- |                     |        |         |
|---------------------|--------|---------|
| (1) 過去1年間に転んだことがある  | はい(5点) | いいえ(0点) |
| (2) 歩く速度が遅くなったと思う   | はい(2点) | いいえ(0点) |
| (3) 杖を使っている         | はい(2点) | いいえ(0点) |
| (4) 背中が丸くなってきた      | はい(2点) | いいえ(0点) |
| (5) 毎日お薬を5種類以上飲んでいる | はい(2点) | いいえ(0点) |

**6点以上で、**  
転倒しやすい状態！

#### ②脚の機能をチェックする

イスに座って立ち上がり動作を5回繰り返します。  
12秒以内にできれば脚の機能が保たれています。



※椅子を持ってもらう等、安全に行いましょう。

### ◎転倒・骨折を予防するには？

#### ★運動をする

今より **10分**多く動くことを意識しましょう。  
近所の用事は歩く、体操をする、階段を使う等できる範囲で行いましょう。



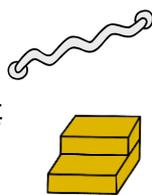
#### ★バランスの良い食事

たんぱく質を豊富に含む食材(肉、魚、卵等)の摂取を心がけ、様々な食品をバランスよく摂りましょう。



#### ★自宅の環境を整備する

手すりの使用やコードの配線位置の見直し、カーペットの使用を避ける等自宅の環境を整えましょう。



#### ★服薬を見直す

多くの薬の服用で、ふらつきや転びやすさを自覚している人は、かかりつけ医や薬剤師に相談しましょう。



引用文献:理学療法ハンドブックシリーズ18 転倒予防 ([https://www.japanpt.or.jp/activity/asset/pdf/handbook18\\_whole\\_compressed.pdf](https://www.japanpt.or.jp/activity/asset/pdf/handbook18_whole_compressed.pdf))  
安城市版フレイル予防で健康長寿

※医療機関を受診されている方は、主治医の指示に従ってください。

あなたも、できることから、試してみましよう！

問合せ:安城市社会福祉協議会 地域福祉課介護予防係(☎ 77-7896)