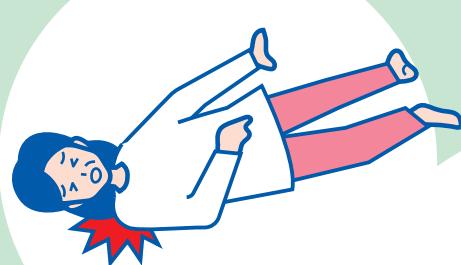


神経難病と言わされたら考える

転倒予防

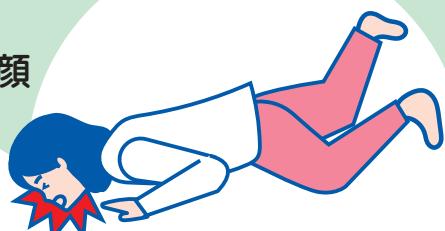
転倒とは、身体の一部が床に触れることです。
ここでは、転倒で注意すべきことについてまとめました。

転倒で怪我をしやすいところ



肩

頭 / 頬

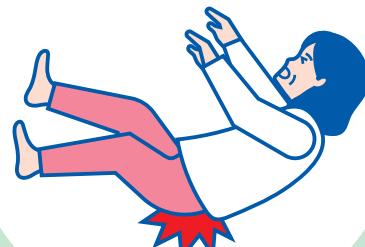
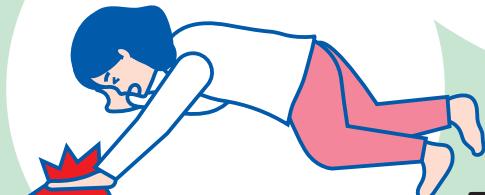


背骨

手首

大腿骨頸部

足の指



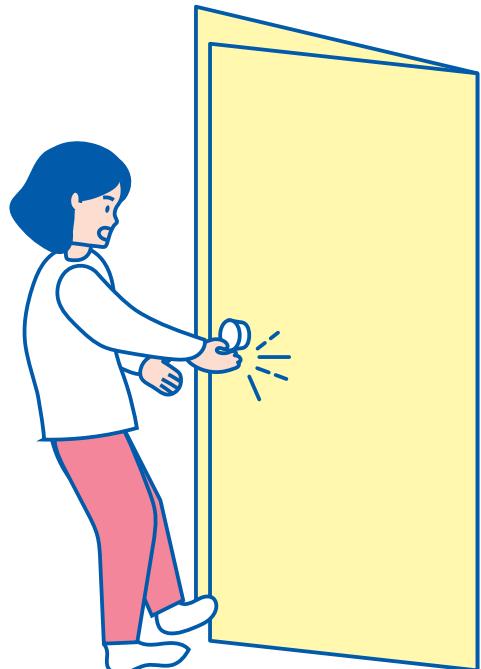
令和6年度 厚生労働行政推進調査事業費補助金（難治性疾患政策研究事業）

「難病患者の総合的地域支援体制に関する研究」班 研究代表者 小森 哲夫 分担研究者 中馬 孝容

周りの環境・いつも動く場所を見直してみましょう。
転倒しやすい場所はありませんか？



コード / カーペットのへり



引き戸を引く時
後ろに重心をくずす



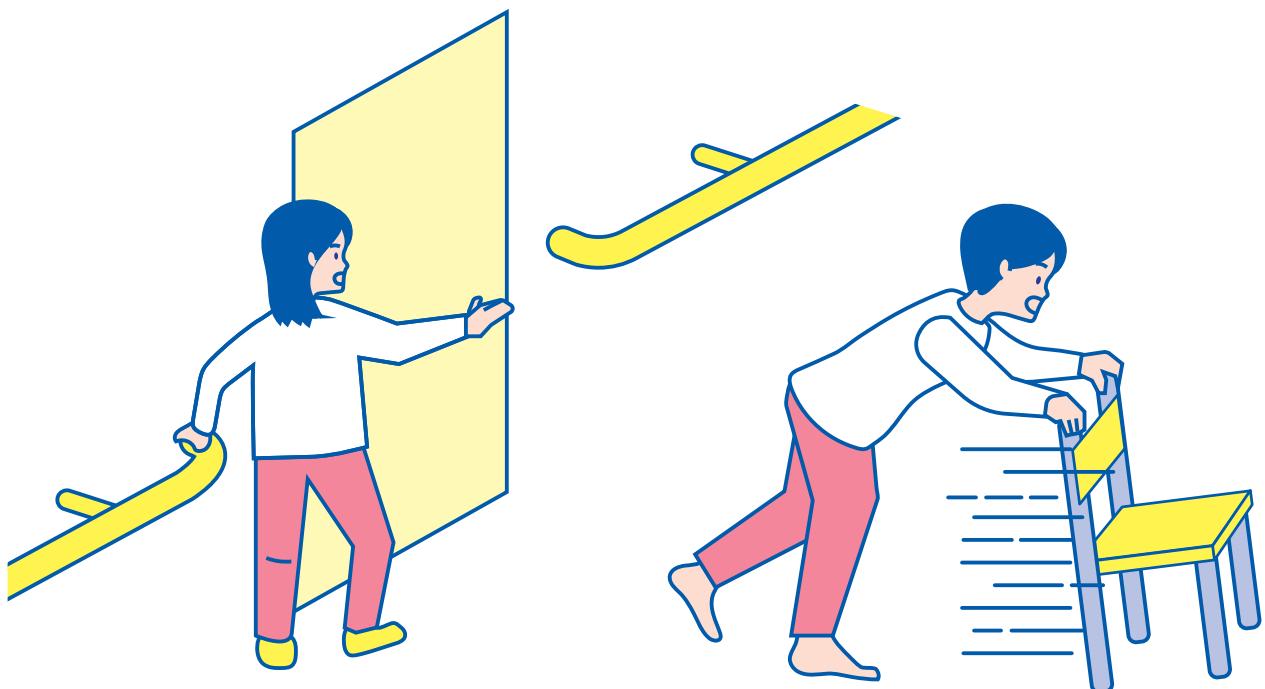
スリッパ

つまずきやすい・すべりやすい・ぬげやすい

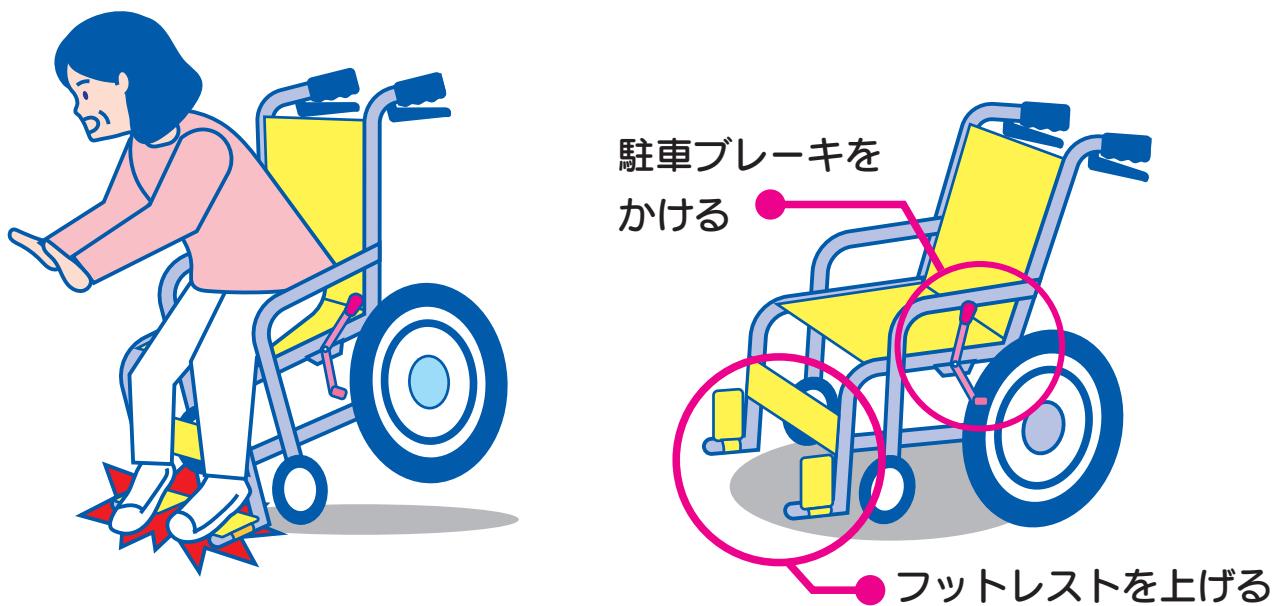


冷蔵庫を開ける時
後ろに重心をくずす

立ちあがるときにつかまっている場所が動かないか
手すりや家具につかまって歩いているとき、つかまるものが動かない
か、つかまるものの途切れているところはないか。



車いすから立ち上がる時は、ブレーキをして、足の台（フットレスト）
を上げて両足を床につけてください。



考え事をしている時、疲れている時（集中力低下している時）、歩きながら別のことをしているときも転倒の危険性は高まっています。



歩きながら別のことをして
いる

- ・テレビに気をとられて歩く
- ・歩いているときに人に呼ばれる

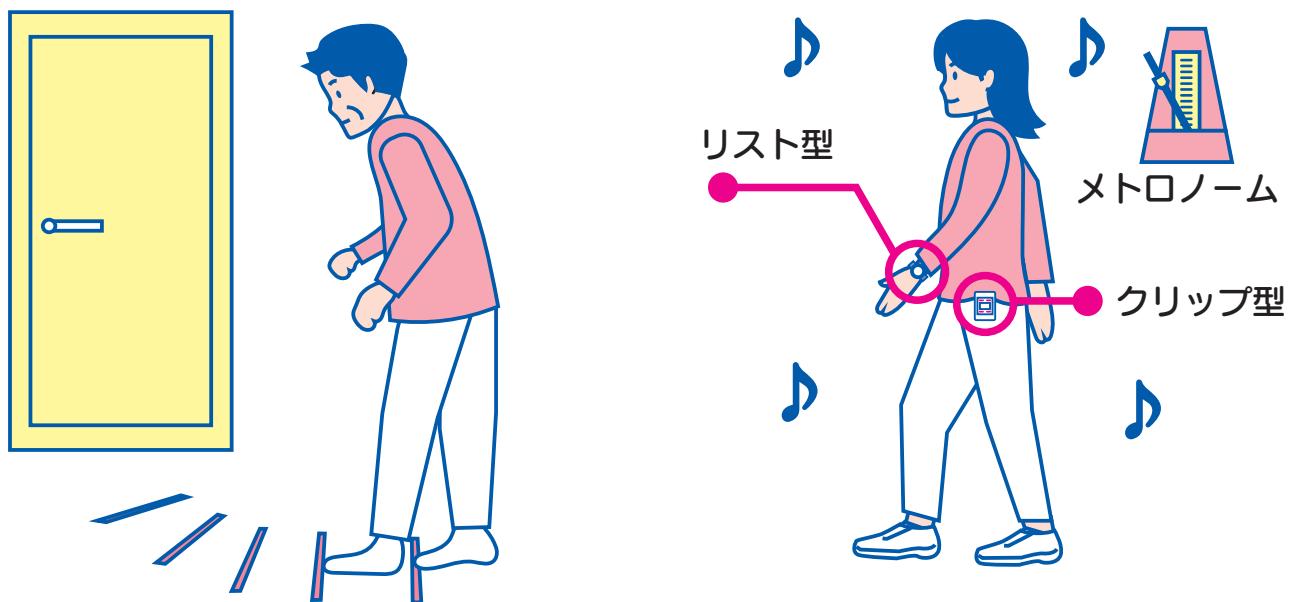


トイレで歩きながらズボンを脱ぎ始める

疾患の影響について考えてみましょう。どのような疾患で、転倒のリスクがあるでしょうか。麻痺がある、バランス能力が低下している、筋力が低下している、骨や関節の変形や痛み、めまいや低血圧、視力・視野の問題など、多くあります。

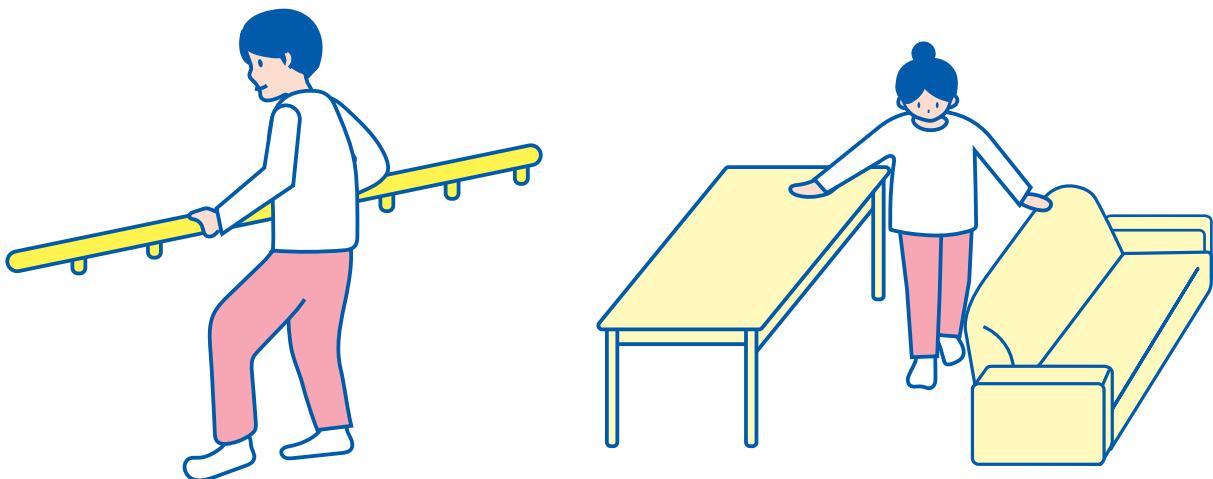
①小刻み歩行・すくみ足

パーキンソン病・パーキンソン症候群では、小刻み歩行、すくみ足がみられることがあります。そういう時は、床にテープをはってそれをまたぐように歩いたり、リズムに合わせて歩くことは効果があるといわれています。



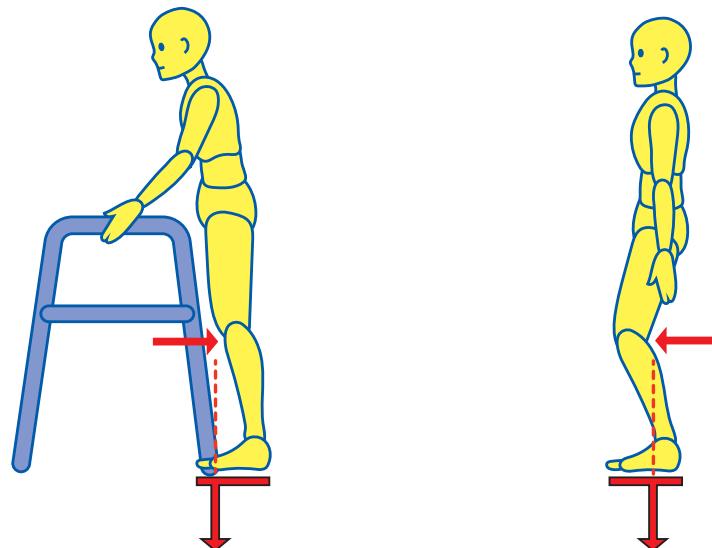
②バランス障害

小脳失調のようなバランス障害があるときは、手すりや家具を利用して伝って歩いたり、体の一部を壁や手すりにつけて移動すると、バランスをとりやすいです。



③筋疾患・末梢神経障害について

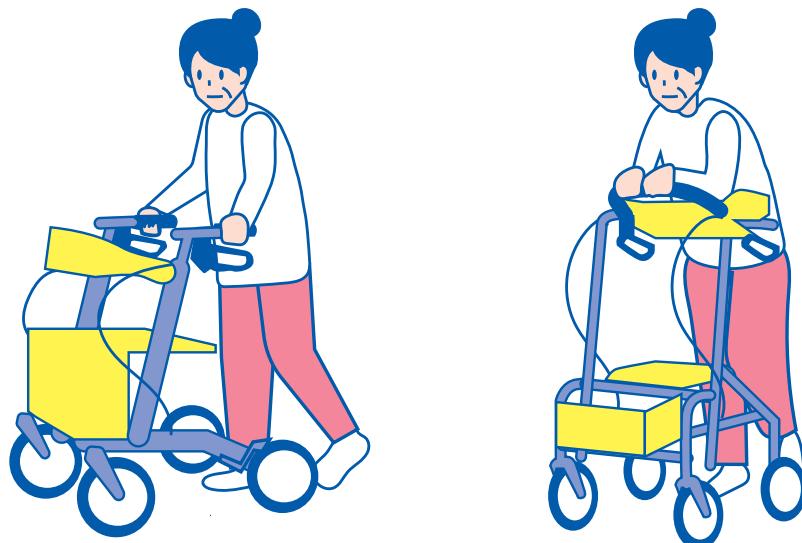
筋疾患や末梢神経障害がある方で家事や作業をされるときは、その動線の途中に休憩できる椅子を設置してみましょう。休憩することで疲労は軽減し、転倒の危険性は低下します。下垂足は下肢装具検討、膝折れは常時重心の位置を膝より前にするよう注意してください。方向転換や坂道では特に膝折れが起こりやすいので後方重心にならないように留意してください。



膝折れ対策 重心の位置を膝より前にする

④歩行器や車いすの使用

独歩が難しい場合は、歩行器（歩行車）や車いすを検討しましょう。バランス障害の状態により、ブレーキ付き、抑速ブレーキ付き、ひじ置式を検討しましょう。



歩行器（抑速ブレーキ付）

歩行器（ひじ置式）

⑤めまいや血圧の変動

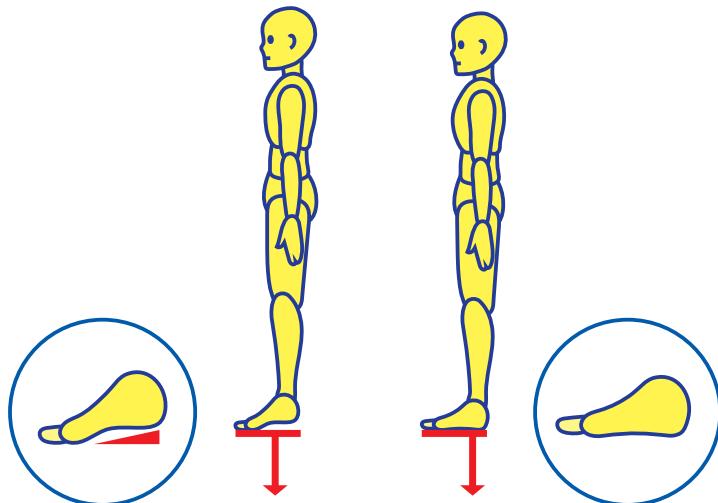
めまいや血圧の変動があるときは、血圧を測定してみましょう。どういう場合にそのような症状が起こりやすいのかも確認しましょう。症状があるときは、頭を低い位置になるようにしてください。



⑥靴を確認しましょう

スリッパは脱げやすいので、要注意です。

靴の踵の高さを確認しましょう。自分にとって動きやすい高さがあります。踵は全く平らなものより少し高い（多くの方は 1-2cm）方が後ろに重心がかかりにくく後方に倒れにくくなります。靴底は幅広のものを選ぶと左右に安定します。



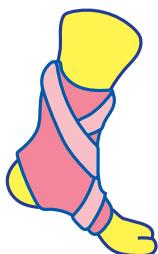
1.5 ~ 2cm かかとがあるだけで
後ろに倒れにくいことがあります



靴底が広めでつま先が上に沿っている
ものがつまずきにくく安定します

⑦足の装具・リハビリテーションの相談

足先が下垂している時は足の装具を検討しましょう。下肢装具は立位・歩行時の下肢の支持性を高め、安全に歩行できるための道具です。必要な時は、リハビリテーション医療者に相談しましょう。杖・歩行器を使うときは、リハビリテーション医療者に一度相談をしてください。それらを使っての歩行練習があつたほうがよいです。



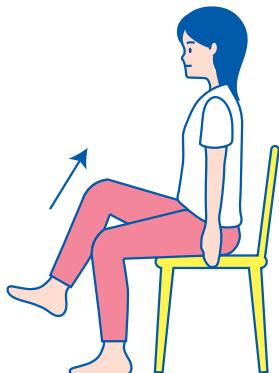
サポーター



プラスチック製短下肢装具

体幹・下肢の筋力が低下しないように予防しましょう。

座位での足踏みと膝伸ばし



座位での足踏みでは、しっかりと膝をあげるようにしましょう。



姿勢は正すようにしましょう。
膝伸ばしは 5~10秒間静止してみましょう。

つかまって安全にスクワット

スクワットは腰回り・膝周りの筋力維持に非常に有効です。しっかりと手すりや家具につかまって、1セット10回を目安に行って下さい。無理なくできる範囲に腰を落とす程度でも十分な運動になります。

