

# 牛島地域包括支援センター からの お知らせ



No1810

転倒・骨折は寝たきり・要介護の主要な原因の一つです。  
今の自分の状態をチェックしてみませんか？

## ★転びやすさチェック

次の質問のうち、あてはまると思う項目に○をつけてみましょう。

1, 過去1年間に転んだことがありますか？		5点
2, 歩く速度が遅くなったと思いませんか？		2点
3, 杖を使っていますか？		2点
4, 背中が丸くなってきましたか？		2点
5, 毎日お薬を5種類以上飲んでいきますか？		2点

合計点が6点以上の方は、**転びやすい状態**なので注意が必要です。  
定期的に上の表でチェックして、自分の転びやすさを把握するようにしましょう。

### チェック！過去1年間に転んだことがある

- ① 過去に1年間に転んだことがある人は、その後1年間に再び転ぶリスクが5倍になると言われています。いつ、どこで、なぜ転んだのか振り返ってみましょう。

### チェック！歩く速度が遅くなったと思う

- ② 歩く速度が遅くなったのは、加齢や活動量の低下により、足腰が弱くなったためと考えられます。歩く、またぐ、昇って降りるなどの動作をしっかりと意識して行いましょう。

### チェック！杖使っている

- ③ 杖の使用は、バランス力や下肢筋力が低下しているためと考えられます。バランス力が低下すると、転倒しやすくなります。弱った脚の反対側に杖をつきましょう。



### チェック！背中が丸くなった

- ④ 背中が丸くなると、姿勢やバランスが崩れ、転倒しやすくなります。背中が丸くなるのは、骨粗鬆症の症状の一つです。最近身長が縮んだなど、気になることがあれば、医師に相談しましょう。

### チェック！毎日お薬を5種類以上飲んでいる

- ⑤ 薬の服用が増えてくると、薬の影響で転びやすい状態になることがあります。ただし、自己判断で服用を中止せず、気になる場合は医師に相談しましょう。

ご質問・相談はお気軽に！



牛島地域包括支援センター  
南寿園  
TEL 018-838-0304