



World
PT Day
2025



転倒予防

#2

転倒は不慮の事故による死亡原因の世界第2位です

毎年、医療的な対応が必要になるほど重度な転倒が3,730万件発生しています



60歳以上の方は、致命的な転倒のリスクが最も高くなります



理学療法が転倒予防にどのように役立つか

運動は転倒予防の鍵です。- 理学療法士は、個人の状態に合わせて筋力、バランス、協調性、柔軟性を向上させるための運動プログラムを提案する専門家です。運動は少し難しいくらいが効果的ですが、安全に行い、慣れてきたら段階的にレベルを上げていく必要があります。運動には、以下のようなものがあります：

- 立ち座り運動
- スクワット
- 立った状態でのリーチ運動
- さまざまな方向へのステップ運動
- 速度や環境を変えながらのウォーキング
- 床からの起き上がり運動

ウォーキング、太極拳、バランス運動なども転倒予防に効果があります。

理学療法士は以下のような支援も行います：

- 椅子からの立ち上がりや階段昇降など、日常生活の動作を安全に行う方法をお伝えします
- 歩行器や杖が必要かどうかを評価します
- 浴室への手すりの設置、敷物の固定、照明の改善など、自宅をより安全にするための提案をします
- 適切な履物について助言します
- ほかの医療専門職の支援が必要な時期を判断する手助けをします。



あなたの転倒リスクは？

低リスク：高齢者で転倒したことがない、または重度ではない転倒が1回あり、バランスや歩行に問題がない。



中リスク：転倒を1回経験したことがあり、バランスや歩行になんらかの問題がある。



高リスク：怪我をとまなう転倒を1回経験した、過去1年間に複数回転倒した（2回以上）、フレイルである、転倒後少なくとも1時間以上助けなしに起き上がれなかった、意識を失ったり、失禁したことがある。



理学療法士は、あなたの転倒リスクを評価し、今後の転倒を防ぐための対策を立てます。評価項目には次のようなものがあります：



• 筋力、可動性、柔軟性

• 歩行時や日常の作業を行う際の安定性



• 考える力や記憶力

理学療法士は、医師や作業療法士など、ほかの医療専門職と密接に連携することがよくあります。これを多職種連携といいます。

なぜ転倒予防は重要なのか

転倒は高齢者に多い怪我の主な原因の一つで、骨折や自立した日常生活の喪失、さらには死亡といった深刻な結果を招くことがあります。

転倒を予防する方法を理解することは、あなたが安全に過ごし、生活の質（QOL）を維持することにつながります。



安全で自立した生活のために、転倒予防について
理学療法士に相談しましょう！



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

9月8日

www.world.physio/wptday