

転倒の原因

身体的な要因

- 1) 循環器系の病気
- 2) 神経系の病気
- 3) 筋骨格系の病気
- 4) 視覚に関する病気

加齢に関連する変化

- 1) 筋力低下
- 2) 持久力の低下
- 3) 動作スピードの低下
- 4) 反応時間の遅れ
- 5) 巧緻性の低下
- 6) バランス能力の低下

薬による影響

- 1) 睡眠薬、抗不安薬
精神安定薬
- 2) 抗うつ薬
- 3) 降圧利尿薬
- 4) 強心薬 など

歩行・
移動能力低下

過去の
転倒経験

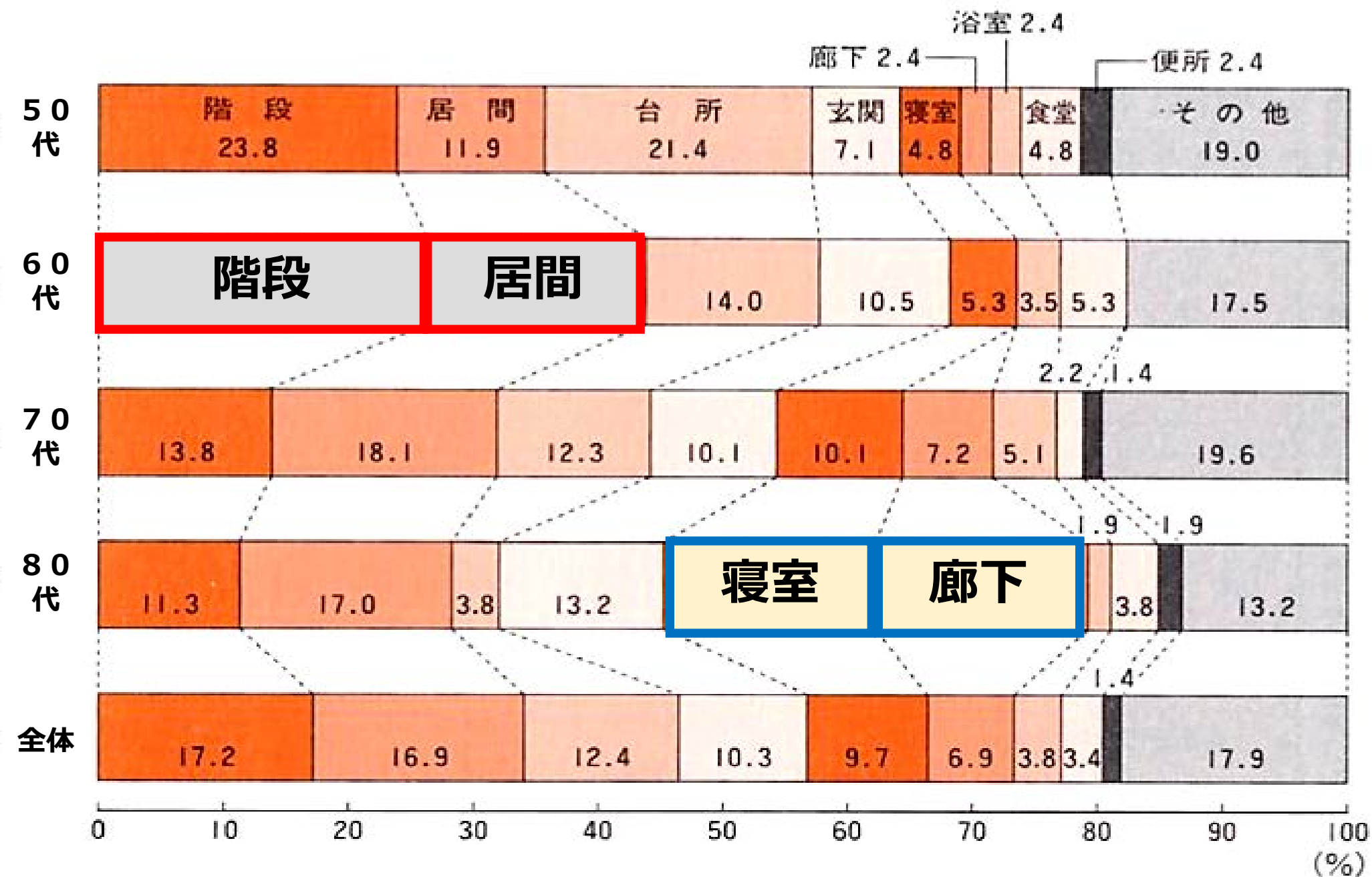
転倒

転倒に対する
恐怖感

生活環境の要因

- 1) 室内段差
- 2) 滑りやすい床
- 3) 履物
- 4) 敷物
- 5) 電気コード
- 6) 照明不良
- 7) 玄関の段差

高齢者の転倒が発生する場所



フレイルの判定法（J-CHS基準）

項目	評価基準
体重減少	6ヶ月で、2～3kg以上の体重減少
筋力低下	握力：男性 < 26kg、女性 < 18kg
疲労感	ここ2週間、わけもなく疲れたように感じる
歩行速度	通常歩行速度 < 1.0m/秒
身体活動	① 軽い運動・体操をしていますか？ ② 定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「していない」と回答

〈該当項目数〉

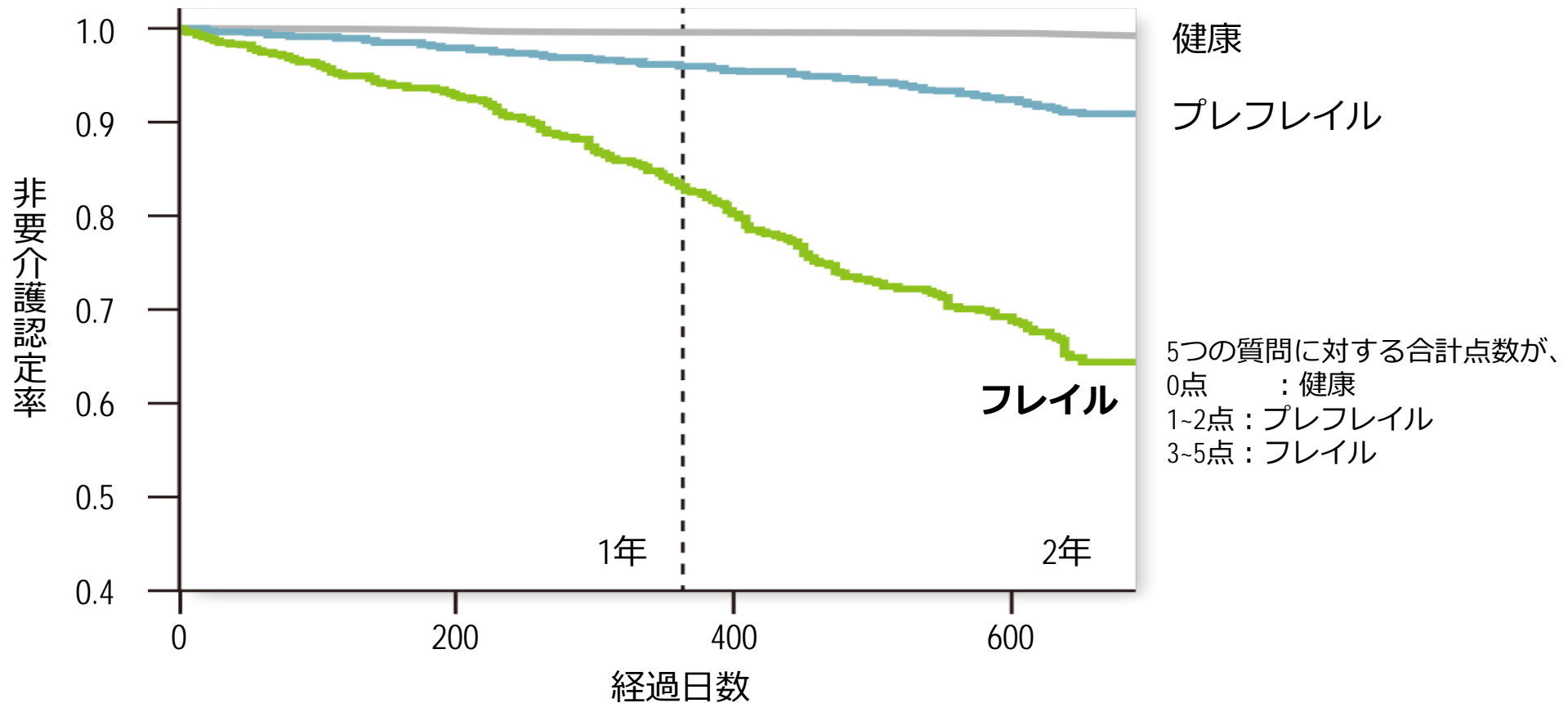
0項目：健常（ロバスト）

1-2項目：プレフレイル

3項目以上：フレイル

フレイル評価による予後予測

▼簡易フレイル評価（J-CHS）による判定と新規要介護認定



フレイルと判定された人の要介護リスクは高い

レジスタンス運動でフレイル予防



フレイルの多面性を考慮した介入

▼フレイルの予防法

- ① たんぱく質・ビタミン・ミネラルを含む食事
- ② ストレッチ・ウォーキングなどの運動
- ③ 身体の活動量や認知機能をチェック
- ④ 感染予防（ワクチン接種など）
- ⑤ 手術の後は栄養やリハビリなど
- ⑥ 薬の種類が多い人は主治医と相談



メタボ対策からフレイル対策へ

▼メタボ対策からフレイル対策への切り替え



65歳

75歳



メタボ対策

- ・ カロリー制限
- ・ 塩分制限
- ・ 脂肪制限

個別指導

フレイル対策

- ・ 適正なカロリー
- ・ 高たんぱく質
- ・ 高ビタミンD

壮年～中年期のメタボ対策から高齢期のフレイル対策への切り替えが必要となります。高齢期の過度なメタボ対策の継続はフレイルを助長しかねません。

65歳までは肥満、メタボ、糖尿病などに対する厳格な食事指導を実施し、75歳以降はメタボがあってもフレイル対策が重要になります。

65歳から74歳までは、メタボの程度に応じた個別指導を行うようにします。



今は大丈夫だけど、
転ばずに元気に過ごすには、
どうすればいいのかな？

以前に転んだことがあり、
また転ぶか心配…

最近体力が落ちて、
歩いてもふらふらする…

このような悩みをお持ちの方は、ぜひお越しください！
理学療法士がわかりやすくご説明致します。

転倒予防講座

日時：毎週火曜日10:30～

1回 30分程度（全2回）

場所：東8階カンファレンスルーム

内容：転倒予防の重要性

転倒予防トレーニングのご紹介 など

阪大病院 東8階病棟
で行なっています。
参加希望については
06-6879-3852杉本まで
ご連絡ください。