

転倒予防しましょう その1

① 質問紙を用いて、自身が転倒しやすい状態かどうかチェックしてみましょう。

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

● 合計点が6点以上になると、転倒しやすい状態と考えられます。

② 椅子からの立ち上がりで脚の機能をチェックしてみましょう。

- 椅子に座り、立ち上がり動作を5回繰り返します。
12秒以内で完了できれば、脚の機能が保たれています。



出典：鳥羽研二他. 日本老年医学会雑誌 2005
Okochi J, et al. Geriatr Serontol Int 2006 を基に作成

出典：Chen LK, et al. J Am Med Dir Assoc. 2020

転倒予防シリーズ1

～転倒リスクチェック～

普段の生活、安全に過ごせていますか？日常生活で転けそうになってドキッとしたことはないですか？

転ける危険がないか、気になった方はぜひ上記を参考に転倒リスクをチェックしてください！

実施する際には、周りの環境に十分注意しながら危なくない範囲で行って下さい。

出典/引用

理学療法士協会 理学療法ハンドブック

転倒予防