



平成 25 年 6 月 17 日、ケアハウス元総社にて、転倒予防について講義と実技指導を行いました。参加者はケアハウスに入所している方で、参加者の中にはここ数ヶ月で転倒をしたことのあると話される方もいらっしゃいました。

講義中も質問や意見が挙がるなど和やかな雰囲気の中講義が進み、自身で転倒の危険度をチェックしたり、転倒しやすい場所や転倒によって引き起こされる悪循環についてなどを学びました。

講義の後に転倒予防のための軽い運動を提案し、参加者全員で実技を行いました。下肢を伸ばす太ももの筋肉（大腿四頭筋）のトレーニングや、歩く時しっかりと地面を蹴るためのお尻の筋肉（大臀筋）の筋力トレーニング、背筋をしっかりと伸ばし転びにくい姿勢になるための背伸びの運動などを行いました。

簡単な運動のように思われる内容でしたが、実際に運動を行ってみると運動を行うのが大変そうな参加者の方も少なくはありませんでした。しかし運動中、参加者全員で数を数えたり、参加者同士でお互い声を掛け合ったりなど、会場は大変活気に溢れていました。

転倒予防教室終了後、疲労の表情を浮かべている方も少なくはありませんでしたが、笑顔で自室に戻られる方も多くいらっしゃいました。その後ろ姿は教室にきた時よりも背筋も若干伸び、足取りもしっかりと見えたのは、講義や運動の成果だけではなく、参加者の方々が“転倒しないぞ”という気構えを改めて持ったことも大きな要因だったのではないかと感じました。



リハビリテーション部 理学療法士 篠原貴仁

■前橋地域リハビリテーション広域支援センターは、前橋地域のリハビリテーション関連施設の要望に応え専門職の派遣を行っています。職員向けの実地指導や一般向けの講習会等、専門分野の職員が必要な際にはご相談下さい。