

公益社団法人

熊本県理学療法士協会

広報誌「かくどけい」

Vol.149

2025 OCTOBER

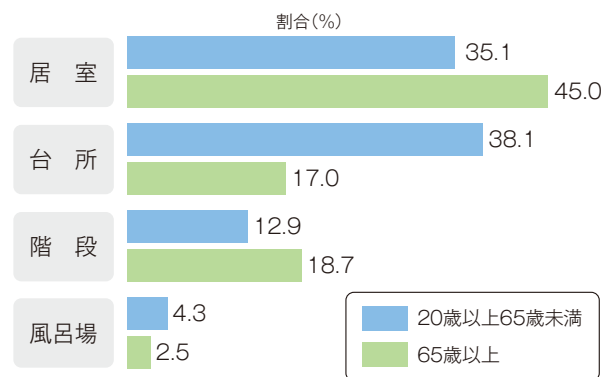
特集

転倒予防

「転倒予防」について、
理学療法士の視点で
お伝えします。

自宅で注意すべき場所

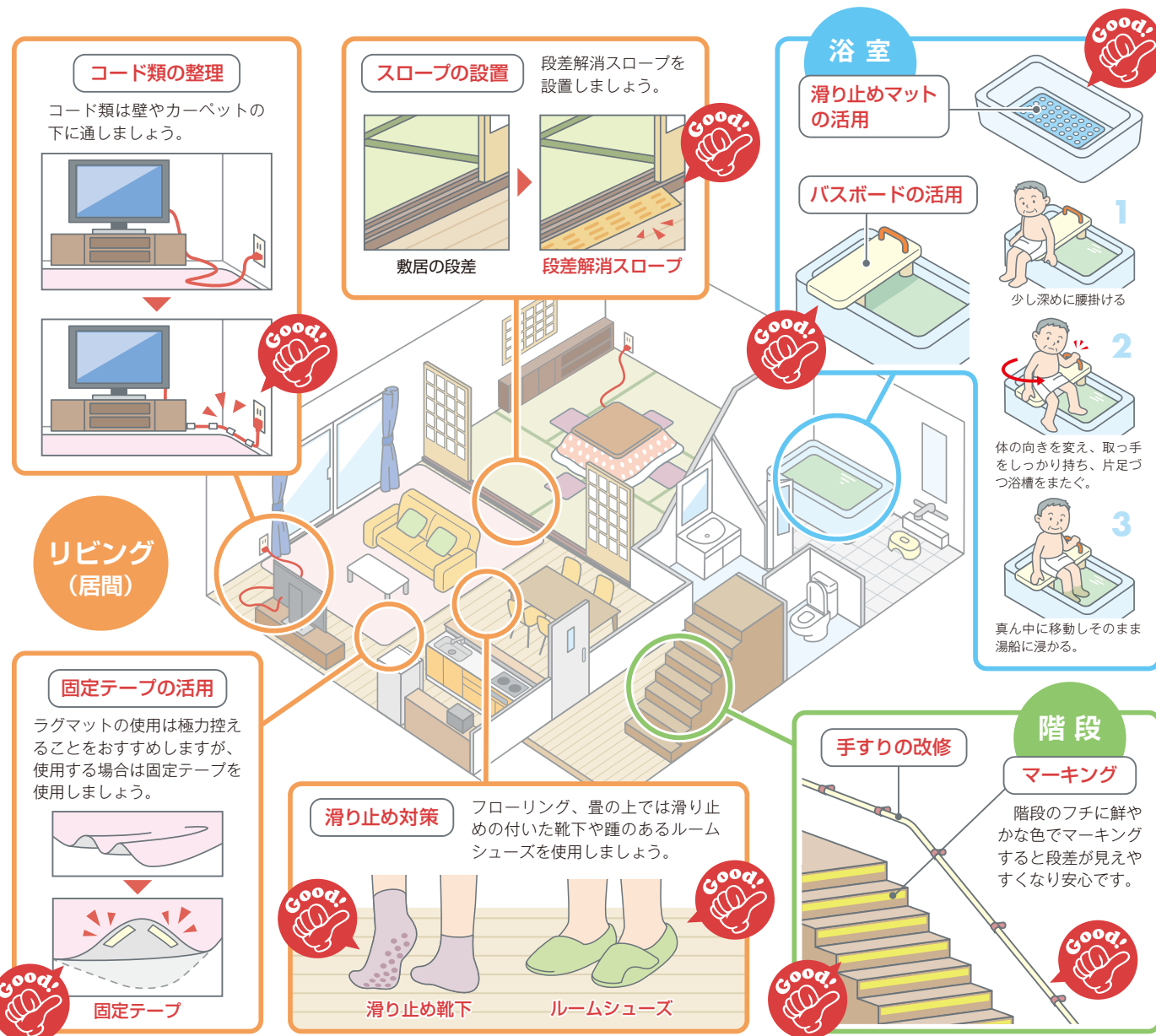
1日の大半を過ごす居室「リビング」での事故割合が多いとされています。



足元の確認が重要です

転倒の約7割は足元が原因です。敷居やカーペット、コードなど軽微な障害物に躓きやすいと言われています。

★つまずき	34%
★滑り	25%
●踏み外し	12%
●バランスを崩して	9%
●その他	20%



介護保険を利用した福祉用具の活用や環境整備のことでお困りであれば、理学療法士やお近くの地域包括支援センターにご相談してみてください。

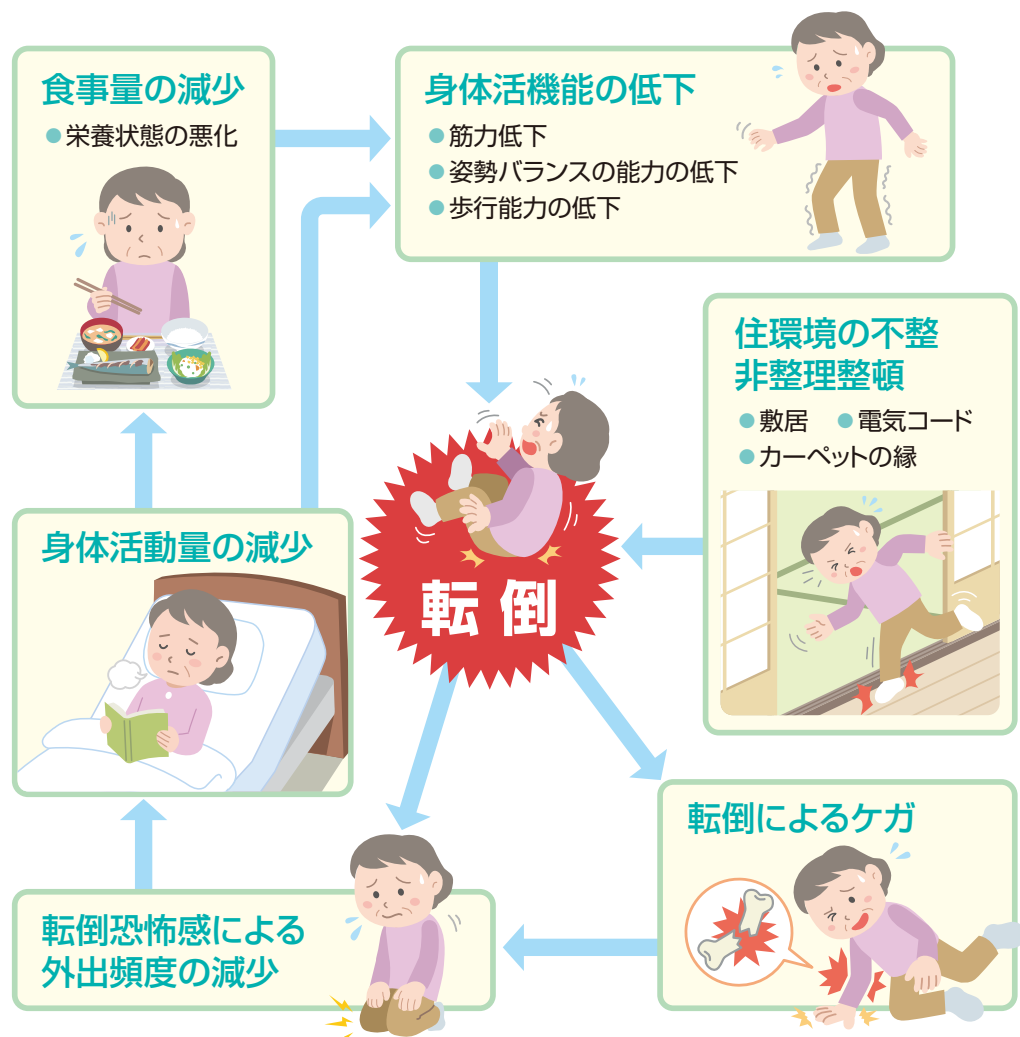
引用文献：引用：理学療法ハンドブック
詳しくはこちらのホームページをご覧ください
https://www.japanpt.or.jp/activity/asset/pdf/handbook17_whole_compressed.pdf



特集 THE 転倒予防

転倒は高齢者にとって大きなけがの原因となり、生活の自立に影響を及ぼします。

しかし、日頃の運動で筋力やバランス能力を保つことに加え、手すりや杖などの福祉用具を上手に活用することで、転倒のリスクはぐっと下げられます。この特集では私たち理学療法士が「福祉用具や住環境の工夫」について安心して生活するためのヒントをご紹介します。



転倒の要因とは…

転倒は「年齢のせい」や「足腰の弱さ」だけで起こるものではありません。体の力や歩き方の変化だけでなく、薬の影響や持病、めまい、見えにくさ、聞こえにくさなどが重なって起こります。また食事や生活環境、気持ちの面も大きく関わり

ます。つまり、転倒には体・心・生活環境など多くの要因が関わっているのです。このように転倒は「体の衰え」「転倒」「けがや不安」「活動量の低下」という悪循環を生み出すことがあります。だからこそ転倒を防ぐ工夫がとても大切です。

年齢とともに筋力やバランス能力は少しずつ低下し、さらに内服薬の影響なども重なって、転倒のリスクは高くなります。このチェックリストで現在の転倒リスクを確認してみましょう。

1 バランス能力チェックリスト	はい	いいえ
1 過去1年間に転んだことがある	5点	0点
2 歩く速度が遅くなったと思う	2点	0点
3 杖を使っている	2点	0点
4 背中が丸くなってきた	2点	0点
5 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足の機能をチェック！
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、足の機能が保たれています。

理学療法 体験記

実際に理学療法を受けておられる県民の皆様
の声を掲載していきます。

80代女性（吉北町在住）

私は数年前に脳梗塞になり、入院しながらリハビリを頑張りました。ケアマネージャーの紹介もあり、自宅に帰ったあとにも看護師やリハビリの方に訪問してもらいました。玄関の高い段差や敷居には、動作に合わせた福祉用具を選んでもらい、安心して家で過ごすことができました。家でリハビリの方と話しながら、今でも楽しく運動を教えてもらっています。

これからは近所の田んぼを見に行ったり、庭の野菜を掘ったり、自分にできることを続けたいです。



↓ 当協会ホームページもご覧ください! ↓

公益社団法人 熊本県理学療法士協会

サイト内検索

会員登録

トップページ

協会のみなさまへ

+

理事・幹事

+

副会長（かくごい）

+

役員・委員

+

理事・幹事になろう

+

活動報告

理学療法士のみなさまへ

+

会員のみなさまへ

+

理学療法士協会について

県民の医療・保健・福祉の向上に向けて

<http://www.kumamoto-pt.org/>

熊本県理学療法士協会

検索

ケータイからもアクセスできます!

on 2026.7.17

一緒に **60** を祝おう!

日本理学療法士協会は2026年7月17日に
創立60周年を迎えるにあたり記念事業を実施しています。

LINEスタンプに「こるくん」販売中!

JPTA
60周年記念
特設サイト

編／集／後／記

転倒は要介護状態へ至る主な原因のひとつとされ、その予防は健康寿命の延伸に直結します。今回の記事では、転倒のリスク因子、自己チェックの重要性、さらに有効な福祉用具や住環境調整について解説しました。「転ばぬ先の杖」という言葉のとおり、早めの対策が将来の生活の質を大きく左右します。本誌を通じて、皆様が日々の生活の中で予防意識を高めるきっかけとなれば幸いです。

（広報宣伝部 宮下和花）



公益社団法人 熊本県理学療法士協会

TEL/FAX 096-389-6463 〒861-8045 熊本市東区小山2丁目25-35

E-mail : kpta_kat@mtg.biglobe.ne.jp

公式LINEはじめました! →

お得な情報をお届けします。友だち登録はコチラから



〈シンボルマークコンセプト〉

テーマは「共創」です。人とひとが向かい合い、手と手を取り合う姿を、熊本の地形をデフォルメしたデザインに託しています。

赤：火の国

青：水の都

緑：阿蘇・天草