



かけはし

第3号の主な内容

1. 冬道で転ばない歩き方
2. 筋力トレーニング
3. 運動プログラム 紹介
4. 長期療養とリハビリ検診会 報告

朝夕の気温が下がり、そろそろ雪の季節になってきました。今回は患者さんから掲載のご要望をいただいた、「転ばない歩き方」と「筋力トレーニング」などについてお知らせいたします。

2024年10月 第3号

冬道で転ばない歩き方



転倒はなぜ怖いのか

屋内外の転倒で救急搬送された人の約3～4割が入院している^{※1、2}というデータがあります。また、転倒は要支援・要介護認定が必要となった主因の1つです（その他の要因として高齢による衰弱、関節疾患、認知症、脳血管疾患があります^{※3}）。

転倒をすると、周りに迷惑をかけたくないなどの思いから外出を控えるようになり、歩けるのに歩くことをせず行動範囲が狭まり、運動機能が低下し、かえって転倒のリスクが増えます。これを「転倒後症候群」と言い、ここから「寝たきり」になってしまうこともあります。

※1 東京消防庁防災部防災安全課「救急搬送データから見る日常生活の事故 令和4年」

※2 札幌消防庁「令和4年救急出動等の状況」

※3 厚生労働省「2022年国民生活基礎調査」

転倒のリスク要因

- 外からの要因：路面状況（特に冬道）、天候、段差や障害物
- 個人の要因：筋力やバランス感覚の低下、運動速度の低下、視覚障害、内服薬の影響（睡眠薬、抗不安薬、血糖降下剤、降圧剤、鎮痛薬）など
- 環境の要因：荷物・杖・手すりの有無、照明の明るさ、ながら動作



冬道の危険性

<路面の滑りやすさ>

- ミラーバーン（車の往来による圧雪でできる路面、交差点や横断歩道に多い）
- ブラックアイスバーン（黒く濡れたようにみえるが、実は凍っている路面）

<路面状況のわかりにくさ>

- テカテカの路面の上でうっすら新雪が積もっている
- 白一色で段差や斜面が認識しづらい

<バランスの崩しやすさ>

- 踏み出した足の踵からの着地で足を滑らせてバランスを崩す
→後方や側方に転倒するケースが多く、大腿骨骨折や脊椎骨折、頭部外傷など入院を要する外傷となる危険性が高い



転倒リスクを減らすために

<意識を変える>

- 滑りやすい場所の予測
- 天気予報の確認
- 時間にゆとりをもつ
- ながら動作はしない
- 可能な限り環境設定を行う

<転ばない体を作る>

- 筋力トレーニング
- バランストレーニング
- 運動習慣をつける

時間のゆとり



<冬道対策>

ポイント1 重心を前寄りに

踏み下ろした足の親指の付け根あたりに重心を置くように意識しましょう。

ポイント2 踏み出した足は垂直におろす

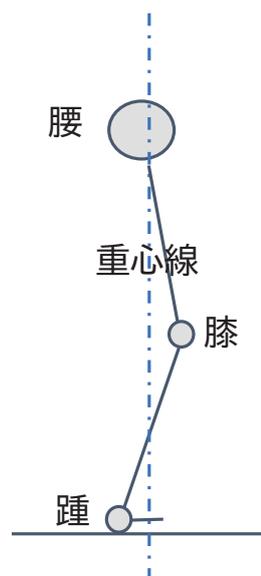
足首が硬くて踵がつけなくても、垂直に荷重をかけることが大切です。

ポイント3 小さな歩幅で歩く

急がず、焦らず余裕をもって歩くようにしましょう。

ポイント4 歩き始めと、歩く速さを変える時に注意する

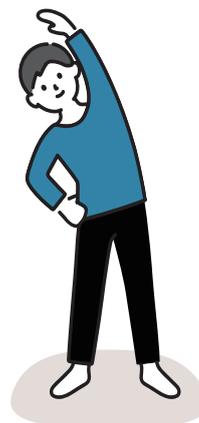
転びやすいタイミングなので慎重に。



できるだけ転ばないために体幹の筋力をつけることや、もしも転んでしまっても大けがに繋がらないための体づくりも大切です。冬が来る前に備えましょう！

筋力トレーニング

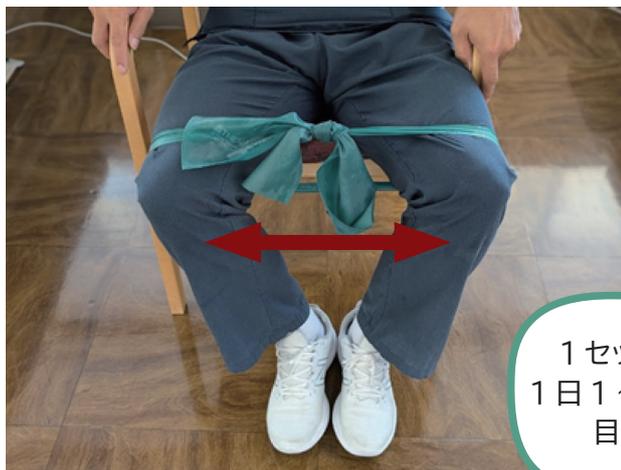
「トレーニングチューブ」を取り入れた方法を2つご紹介します。トレーニングチューブは伸縮性があり、力加減の調整がやすく、トレーニング中にけがをする危険が少ないです。100円ショップなどでも販売しており、手軽に取り入れやすいので、日頃からの体力・筋力維持に是非お役立てください。



①中殿筋トレーニング

(中殿筋…歩行時の骨盤の動揺を防ぐ筋肉)

足を閉じた状態で太もも部分を縛り、そのまま膝を開きます。



②大腿四頭筋トレーニング

(大腿四頭筋…歩行中の膝を固定する筋肉)

椅子に座って膝を90度の角度で下ろしたところで足首と椅子の脚とをしばり、そのまま膝を伸ばします。



1セット10回、
1日1～2セットが
目安です。



運動プログラム 紹介

国立国際医療研究センター病院リハビリテーション科のホームページには、血友病患者さんにご紹介することが多い運動プログラムがまとまっています。下記のQRコードから動画の視聴ができますし、冊子「中高年血友病患者のための運動プログラム 2024」としても発行されています。関心のある方はスタッフまでお声がけください。

◆ オススメのストレッチ動画 ◆

- 体幹を安定させる運動
- ふくらはぎの運動 1・2
- スクワット*
- バランス運動 前方ランジ・側方ランジ*

※人工股関節の方は、股関節を過度に曲げると脱臼リスクが上がるため注意してください。



NCGM リハ部 お役立ちコンテンツ QR コード



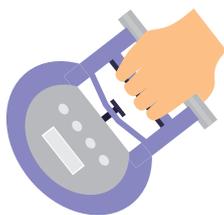
長期療養とリハビリ検診会 報告



当院では、年に1回リハビリ検診会を開催し、関節の可動域や歩行状態などをチェックする身体機能評価を行っております。個別検診は7月から開始し、集合検診会は10月19日に開催しました。

終了後は「今の自分の体の状態を知ることができた」「毎年参加しているので、昔の自分と比べられるのが良かった」「久々に皆に会えて嬉しかった」などのご感想を頂戴しました。

ご自身の体の状態を確認しつつ、普段困っていることや疑問に思っていることを直接医療者に相談することができる機会です。来年も開催する予定ですので、ぜひ参加をご検討ください。



発行元・お問い合わせ先

北海道大学病院 相談室
札幌市北区北14条西5丁目
TEL: 011-706-7025

WEB サイトからも閲覧可能です

