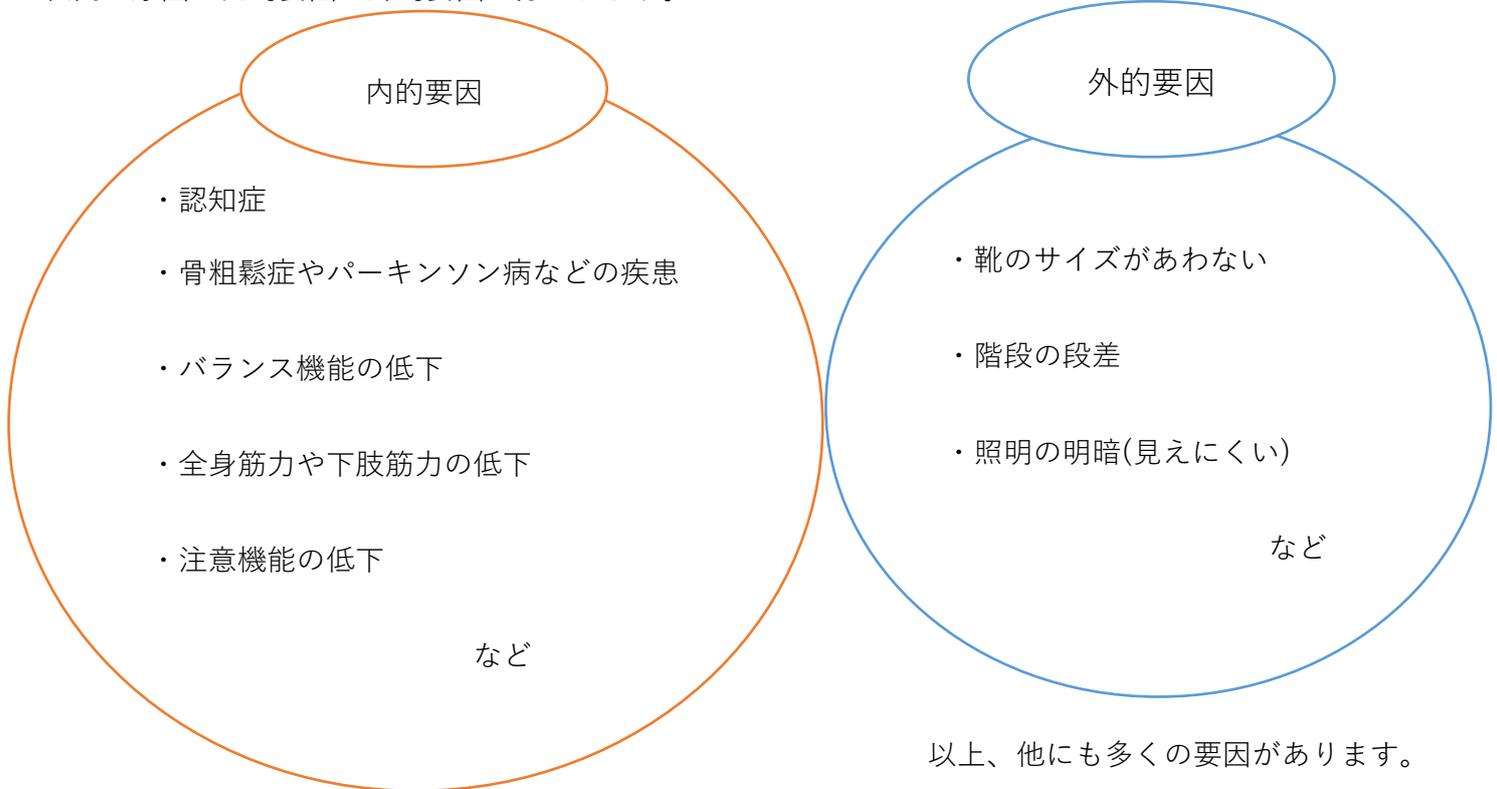


転びやすい人ってどんな人？

高齢者にとっての「転倒」は骨折や頭部外傷など今後の生活に影響がでる可能性があり生活の中で注意すべきことの一つです。また、若い方でも転倒による骨折は少なくありません。では、よく転びそうになる人、転んでしまう人とはどのような人でしょうか。どのような原因があり転んでしまうのか、その理由を紹介します。



転倒の原因は内的要因と外的要因に分かれます。



リハビリではなにをしている？

リハビリでは転倒しやすい方がどの要因から転倒しやすいか判断し、その方に応じた可能な範囲での転倒予防を行います。例えば、筋力低下が原因であれば運動内容を指導したり、認知機能低下が原因であれば生活環境を整えられるよう考えたりします。

もし転びやすくなったと感じたら主治医に相談をしましょう！