

# 転倒リスクチェックシート（厚生労働省監修「介護予防テキスト」より）

氏名 \_\_\_\_\_ 殿（男・女） \_\_\_\_\_ 歳

次のチェック表でどんな転倒のリスクをかかえているのか確認し、最小限の対策をとれるようにするものです。

	質問内容	チェック	転倒リスク	対策と指導
1	この1年間に転倒した		①歩行能力の低下	歩くことは、全身の7割以上の筋肉が活動するといわれるほど効率のよい全身運動です。またそれだけでなく、呼吸機能や循環機能も活性化され、疲れにくいからだになります。骨粗鬆症の予防や、有酸素運動による肥満解消や糖尿病への効果もあります。日頃から歩くことや、筋力・柔軟性を高めておく事は大切です。
2	横断歩道を青信号の間に渡りきることができない			
3	1kmぐらいを続けて歩くことができない			
4	片足で立ったまま靴下をはくことができない		②バランス能力の低下	片足立ちは、バランスだけでなく、筋力も必要となります。最初は壁など支えになるところの横で、つかまりながらでもよいので、片足で立つ練習をしましょう。また体操で身につける筋肉や関節のなめらかな動きもバランス能力の向上には重要なことです。
5	水でぬれたタオルや雑巾をきつく絞ることができない		③筋力の低下	握力は、全身の筋力と深い関係があります。腕や手の筋力だけでなく、足腰の筋力をおとさないように散歩や体操を取り入れましょう。手指を刺激するような運動も効果的です。本格的には体力・運動能力の測定・評価を行い、原因を確かめ、転ばないからだづくりに向けた運動・生活指導を受ける必要があります。
6	この1年間に入院したことがある		④疾病による転倒リスク	入院などで筋力が低下してしまった人や慢性的の病気がある人は転倒しやすくなります。歩行の際はからだにあった杖や歩行器などの補助具を使用したり、周りの協力のもと、「転ばない環境」を作りましょう。また立ちくらみは転倒の危険となります。病気が原因で起こる場合もありますので、原因をしっかりと確認しましょう。また、朝起きたばかりのときや、立ち上がった瞬間などの姿勢が大きく変わったときに、立ちくらみが起きやすくなる方もいます。時間帯などに注意して、体調に合わせて運動を行ってください。糖尿病には、運動と栄養の2つの面からの取り組みが必要になります。歩くなどの有酸素運動は、血糖値を下げる効果があります。継続的に運動することが大事です。また、食事のとり方や、薬の使用法にも気を配りましょう。
7	立ちくらみがすることがある			
8	今までに脳卒中を起こしたことがある			
9	今までに糖尿病といわれたことがある			
10	睡眠薬、降圧剤、精神安定剤を服用している		⑤服薬による転倒リスク	睡眠薬や降圧剤、精神安定剤などは、副作用として眠気やふらつきをまねくことがあります。医師や薬剤師から注意事項についてよく説明を受けておくとともに、もし服用後の副作用でこれらの症状が強く現れる場合は、すぐに医師や薬剤師に相談しましょう。
11	日常、サンダルやスリッパをよく使う		⑥転倒の外的要因	スリッパ・サンダルは転倒の原因となることが多くあります。外出時には、草履やサンダルなど滑りやすい・脱げやすい履物は避け、歩きやすい靴を選ぶようにしましょう。また、お気に入りの靴でも古くなったら迷わず履き替えましょう。また、敷物のめくれやほつれ、住宅内の段差が転倒事故の原因になります。転倒の多くは居室内のささいなものでつまづき、すべり、ふらついておきていることから、身の回りの整理整頓などところがけ、転びにくい環境を整えましょう。
12	家の中でよくつまずいたり、すべったりする			
13	（新聞や人の顔など）目があまりよく見えない		⑦視力・聴力の低下	視力や聴力に障害があると、情報量が少なくなるために転びやすくなります。見えにくい、聞こえにくいという人はすぐに医師の診断を受け、視力にあつためがねや聴力に応じた補聴器を使うようにしましょう。また、病気による視覚・聴力障害の場合は治療が必要な場合もあります。
14	（会話など）耳があまりよく聞こえない			
15	転倒に対する不安は大きい、あるいは転倒が怖くて外出を控えることがある		⑧転倒に対する不安とそれによる日常生活機能（ADL）の制限	一度転倒を経験すると、また転んでしまうのではないかとこの恐怖心から、閉じこもりがちになることがあります。しかし、出歩かなくなることで、さらに足腰の筋力が弱まり、ますます転びやすくなってしまおうという悪循環におちいってしまいます。転んだときは、転んだ状況をよく検証し、気をつけるとともに、家族や周囲の人に、移動するときはそばで見守ってもらったり、手すりなどをつけ転びやすい環境を改善してもらおうなど、サポートをうけるようにしましょう。