

# 地域講座「転倒予防講座」

いまづ聖徳園

## ① 活動実施の背景・実施に至った理由・思い

前回の地域講座でのアンケートで「転倒予防について興味がある」との意見が多く、出来る限り、住み慣れた自宅で介護を受けることなく元気に生活を続けてもらいたいとの思いから、転倒予防講座を開催致しました。



## ② 取り組みの内容

今回は“介護を受けずに自宅での生活の継続”を目的とした講座ということで、対象者を要支援・要介護認定を受けていない75歳以上の方とさせて頂きました。

講座内容は、以下の通りです。

①理学療法士による転倒するメカニズムの解説

②参加者の現在の動作能力の測定

- ・片足での立位時間の測定
- ・6m Time Up & Go  
(椅子から立ち上り、3m先にあるポールを折り返して、椅子に座るまでの時間の測定)

③自宅で出来る転倒予防運動

講義だけではなく、実際に身体を動かし、現在の動作能力を知ってもらいました。

## ③ 活動の効果・課題

平成27年11月25日、11名の地域住民の方が参加して下さい、転倒予防講座を行ないました。転倒のメカニズムでは、筋力の低下だけでなく、深部感覚（位置覚、運動覚、抵抗覚、重量覚）の低下により転倒しやすくなることやロコモティブシンドローム（運動器不安定症）といった初めて聞く言葉を、真剣な表情で説明を聞き、メモを取られていました。また、動作能力の測定では、自分の予想よりも測定結果が良かったことに、安心や自信につながった様子でした。今回は対象者を限定して行いましたが、今後は様々な年代、身体状態の方に合わせた介護予防講座を開催し、健康に対する意識を高めて頂ければと思います。



## ④ 今後の展開・夢

今回の研修後のアンケートでは、介護の仕方についてや介護保険制度について知りたいとのご意見を多数頂き、介護に対して関心が高いことを感じました。地域の方が自分や家族に介護が必要となった時、頼れる場所としていまづ聖徳園を認識してもらえるように、専門性を活かした講座や相談会を行なっていきたいと思います。