

きずな！ × リハビリ マガジン Vo.4



知って、安心!!

(厚労省監修)

「転倒リスクチェックシート」

転倒危険度の確認

“転倒リスクチェックシート”

質問内容 ～当てはまるものにチェック☑～

- ① この1年間に転倒した。
- ② 横断歩道を青信号の間に渡ることが出来ない。
- ③ 約1kmを続けて歩けない。
- ④ 片足で立ったまま靴下を履くことができない。
- 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。
- ⑥ ここ1年以内に入院した。
- ⑦ 立ちくらみがある。
- ⑧ 脳卒中を起こしたことがある。
- ⑨ 糖尿病になったことがある。
- ⑩ 睡眠薬、降圧剤、精神安定剤を服用している。
- ⑪ 日常的にサンダルやスリッパをよく使う。
- 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。
- ⑭ (会話など) 耳があまりよく聞こえない。
- ⑮ 転倒に対する不安が大きい。あるいは転倒が怖くて外出を控えることがある。

『転倒リスク』～当てはまる項目が転倒リスク大～

- 歩行能力の低下 ①～③
- バランス能力の低下 ④
- 筋力の低下 ⑤
- 疾患による転倒 ⑥～⑨
- 服薬による転倒 ⑩
- 転倒の外的要因 ⑪～⑫
- 視力・聴力の低下 ⑬～⑭
- 不安による転倒 ⑮



みなさん、如何だったでしょうか？

あくまでも転倒の危険度を測るものなので、該当したからといって必ず転倒するというわけではありません。しかし、転倒に対して、日頃から備えておくことで転倒や骨折の危険性を減らすことが大事だと思っております。

不安に思われたら、いつでもご相談ください。心よりお待ちしております。

弊所は介護保険のデイサービスです。病院の外来リハビリと併用出来ない場合があります。まずは、お気軽にご相談を！