

# きずな！ × リハビリ マガジン Vo.8



不安で歩けない！

『転倒不安がもたらす二次被害』

～ “転倒後症候群” とは？ ～

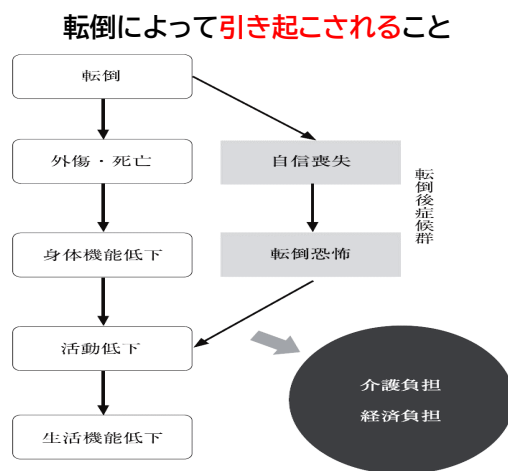
# “転倒恐怖心”によって“転倒危険”が高まる！

実は、転倒への恐怖心が高いほど、  
転倒することが研究によって明らかになっています。

転倒による恐怖体験が、  
歩くことへの自信を喪失させ、  
そして、活動量が減少。  
必然的に身体機能が低下します。

そうやって、  
再転倒しやすい状態に陥ります。

さらに、この状況下における転倒は、  
「骨折」「寝たきり」のリスクが非常に高いのです。



慶應義塾大学医学部リハビリテーション医学教室  
『高齢者の転倒予防の現状と課題』

## “転倒後症候群”を回避・克服するには？

転倒後症候群における最も重要なことは、  
適切な自信を取り戻すために身体機能を高めること。  
次に、日常生活における不安要素を詳しく知ることです。

そのうえで、生活上の恐怖心を減らすリハビリが必要となります。  
どれだけ強い肉体を手に入れても、  
恐怖心によってココロが支配されれば再び転んでしまいます。  
転倒骨折を防止するためには、

『折れないココロとカラダ』の両方を獲得することが大事です。

お一人では、難しいこともあるかと思えます。

お困りでしたら、是非リハビリ専門家にご相談されてください！

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！