



練馬区社会福祉事業団

リハビリ新聞 VOL.8

【今回のテーマ】転倒はあなたのそばにもひそんでる…

質問です！



あなたは、歩行中に小さな段差に足を引っかけてしまったとき、
すぐに反対側の足がパツと出るとおもいますか？

- ① 出ると思わない ② あまり自信がない ③ 大丈夫だと思う
④ 自信はある ⑤ 絶対、大丈夫！

そこで… 運動テスト！

座位ステッピングテスト(敏捷性) 10秒間



①	②	③	④	⑤
6回以下	7～8回	9～10回	11～12回	13回以上
質問の回答番号		テストの結果		

質問の回答番号とテスト結果に該当する番号が、一致する方は、自分の身体の認識と運動能力の見積もりが一致し、慎重な動作を心掛けて生活されていると思います。

仮に質問回答番号が高く、テスト結果が低い場合は、できると思っていることに危険が潜んでいるかもしれません。自分の認識と運動機能が
高い状態で一致していると転倒リスクは低いですが…



そう… 転倒リスクはあなたのそばにもひそんでいます。。

躓かないように環境を整える

環境整備 + 運動 = 転倒予防 をデイの療法士は支援しています

躓かない身体を作る