## **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…



出来るかな?

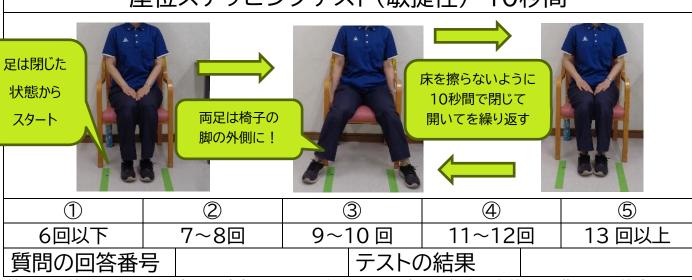
#### 質問です!

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ッと出ると思いますか?

- 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



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、できると思ってや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