

# リハビリテーション部を

皆様のご寄附で応援してください！



リハビリテーション部にいただいたご寄附の使途

リハビリテーション分野における研究支援



患者さんの能力向上が期待されるリハビリテーション機器の購入と開発

リハビリテーションを必要とする皆様にお届けするパンフレット「リハビリ通信」の作成



部長(左) 酒井 朋子  
副部長 兼 技術長(右) 岡安 健



東京科学大学病院支援基金では、応援したい診療科を指定して簡単にインターネットからも寄附ができるシステムをスタートしました。

リハビリテーション部では、応援していただいた皆様からのご寄附をもとに、上記のような取り組みを推進していく予定です。

皆様からのあたたかいご寄附と応援を、心からお待ちしております。

右の二次元バーコードもしくは下記URLより、「同意して寄附を申し込む」を押下後、支援先(詳細)が「リハビリテーション部」であることをご確認のうえ、必要情報をご入力ください。

<https://fundexapp.jp/isct/entry.php?purposeCode=50000000&extSupportGroupCode=50020000&supportCode=50020770>



お問い合わせ

皆様のご支援が、現場で闘う医療従事者をサポートする力となります。どうぞよろしくお願ひいたします。

寄附・基金に関するお問い合わせ⇒国立大学法人 東京科学大学 社会連携課

TEL : 03-5734-2415 E-Mail : [fund@adm.isct.ac.jp](mailto:fund@adm.isct.ac.jp)

リハビリテーション部に関するお問い合わせ⇒TEL: 070-7839-2416(月～木10:00～16:00 祝祭日を除く)

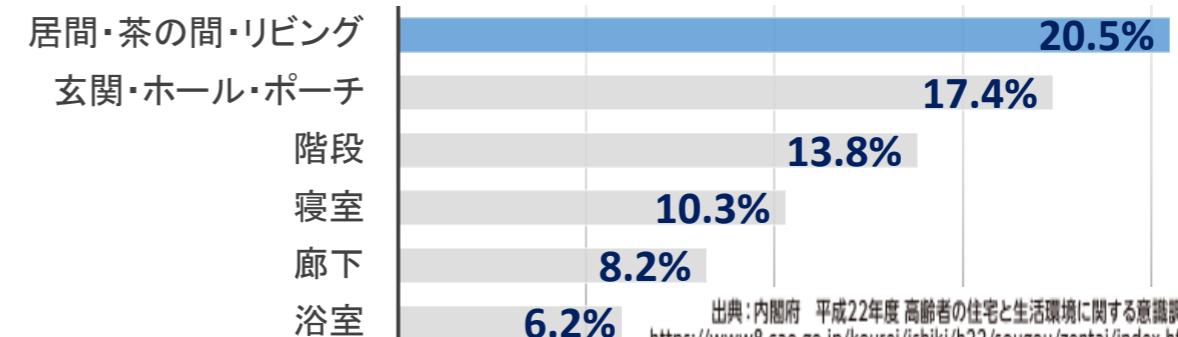
# 東京科学大学病院リハビリ通信

Vol.3 2025年12月発行

今回のテーマは「**転倒予防**」について、リハビリの各専門職が御案内します。

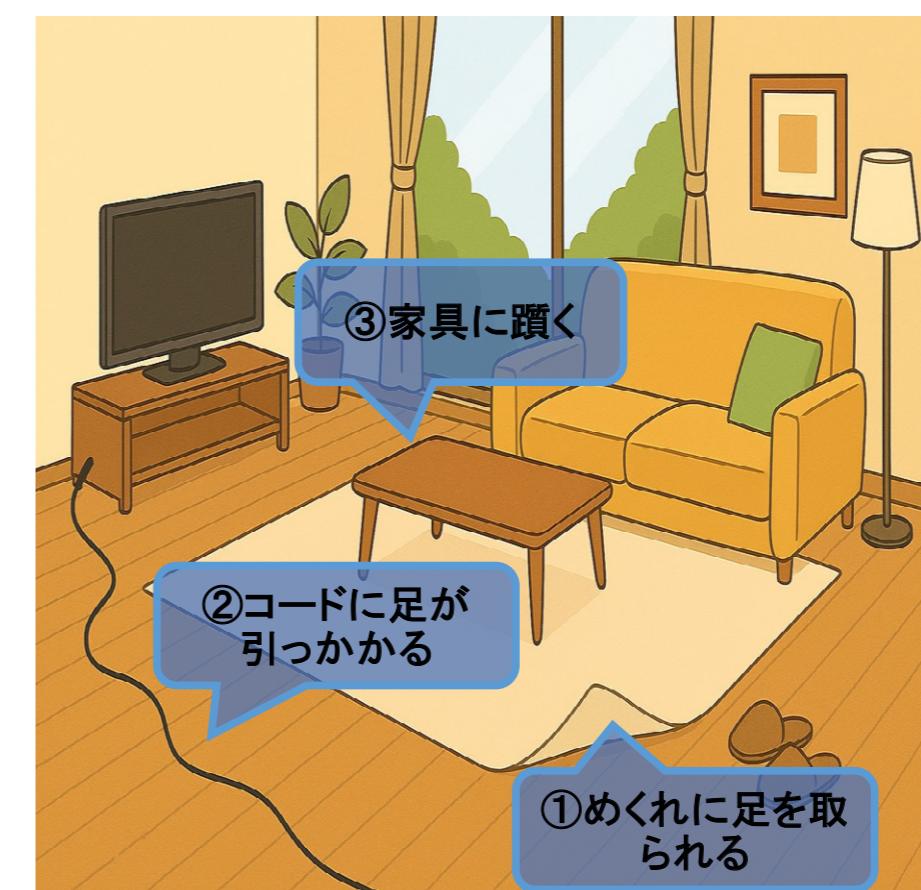
## 自宅内で転倒が起きやすい場所はどこでしょうか？

### 自宅内で転倒した場所(複数回答%)



出典: 内閣府 平成22年度 高齢者の住宅と生活環境に関する意識調査結果  
<https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/h22/sougou/zentai/index.html> を基に作成

自宅内では、居間で転倒するケースが多いです！



### 【対策】

①・滑り止めをつける  
・家具などで固定する

②・整理整頓する  
・カーペットの下を通す  
・動線に配慮する

③・動線に配慮する

家具を立ち座りや歩行時の補助とする場合は…

・滑り止めをつける  
・壁側につけて固定する



### 【対策】

- ①マットを滑り止め等で固定  
または敷かない
- ②整理整頓
- ③上がり框の高さを低くする  
(手すり付きの台などで調整)

例)



- ④いすや台などに座って履く

## コラム「聞こえにくさ」

加齢とともに衰えていく「**聞こえ**」、放っていませんか？  
症状があったら「**聴覚機能の低下**」かもしれません！

- 会話時に聞き返しや、聞き間違いが増えた
- 会議等の複数の人がいる場では会話が聞き取りにくい
- 後ろから声をかけられると気が付かないことがある
- チャイムや電話の音に気が付かないことがある
- 好きだったテレビを見なくなった □話し声が大きい
- 話しかけても反応しない □テレビの音量が大きい
- 家族や友人と会話をしなくなった □外出が減った



みなさんはいくつ当てはまりましたか？  
これら症状がみられたら聞こえの衰えかもしれません。  
聞こえの衰えを感じたら、かかりつけ医や耳鼻咽喉科、言語聴覚士にご相談ください。

当院リハビリテーション部では、YouTubeも始めました！チャンネル登録も、宜しくお願いします！

詳しくは

YouTube 科学大 リハ部



ご意見ご感想は二次元バーコードコードまで

# 転倒予防の体操紹介

1日10-15回 2-3セット行ってみましょう。

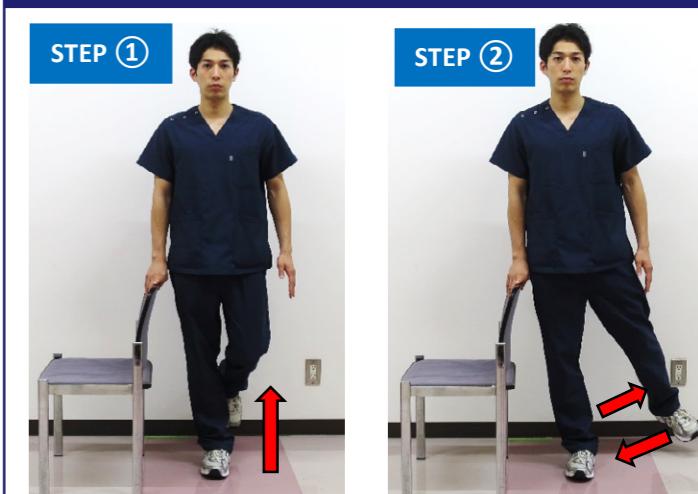
### 筋力アップ スクワット



股関節・膝の痛みに注意

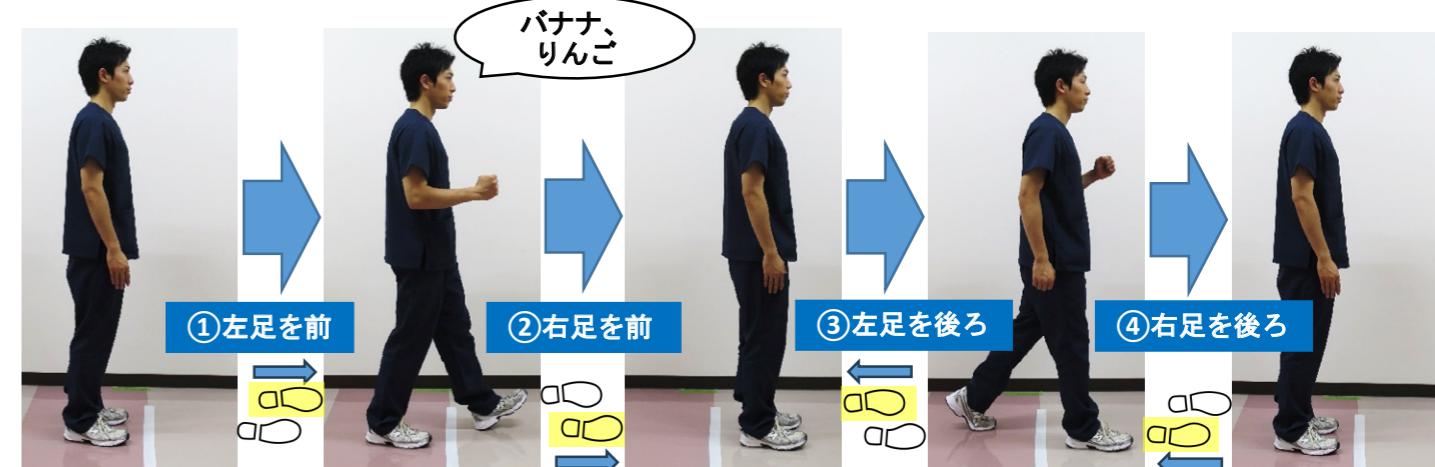
椅子から立って、ゆっくり座ります

### バランスアップ 片足



①身体をまっすぐ保ち、片足立ち  
②足を横に広げて戻します

### バランス+認知アップ



ステップ①から④を繰り返します

①のタイミングで、野菜や果物などを思い浮かべ、言葉を発しましょう

不安やふらつきがある場合は物に掴まりながら行いましょう。