

ジョイント

J O I N T

[発行]

vol.109



医療法人社団

武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL(06)6413-2277 FAX(06)6413-0844

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

転倒予防



高齢者では、加齢によって足の力やバランス能力、視力などが低下し、家庭内のわずかな段差やカーペットなどにつまずいて転倒することが多くなります。また、加齢によって骨がもろくなるので、簡単に骨が折れる危険性も高くなります。転倒し骨折した場合、部位によっては寝たきりの生活となることも多く、大きな社会問題となっています。健康で楽しい老後生活を送るためにも、転倒を予防することは大変重要になります。今回は「転倒予防」の特集です。

◎転倒の原因

転倒の原因には、加齢による病気や体力の低下など『転倒したその人自身によるもの』階段や浴室、床や敷物、照明など『身のまわりの環境によるもの』が挙げられます。

●『自分自身の中にある転倒の原因』

高齢になると筋力、とくに下半身の力が弱くなり転びやすくなります。しかし、よく運動や作業をする習慣のある人は身体のバランスや歩く速度などが、運動しない人に比べて優れているという結果が出ています。このように身体を鍛えることが転倒予防に大変有効であると考えられています。また、薬の影響でふらついて転倒の原因となることもあります。起立性低血圧のよく起こる人は急な動作はなるべく避けるようにして下さい。



- | |
|----------------------|
| ①体力の低下 |
| ②骨や関節の年齢的变化 |
| ③心臓や肺の機能低下 |
| ④脳卒中、パーキンソン病 |
| ⑤目の障害 |
| ⑥平衡感覚の障害 |
| ⑦認知症 |
| ⑧薬の影響 |
| ⑨アルコールの飲用 |
| ⑩起立性低血圧 |
| ⑪足部の障害、
足に合っていない靴 |

●『環境による転倒の原因』

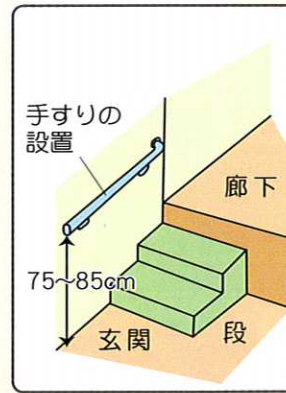
高齢者の転倒・転落事故は階段、浴室が最も多くなっています。また、玄関や廊下などの移動を必要とする空間、居間や寝室といった起き上がりや立ち上がり動作が多い場所でもよく起こります。

安全な家庭環境にしていくためには、大がかりな家屋改造が必要な場合もありますが、現在の状況で細やかな配慮や工夫によって事故を防止することもできます。

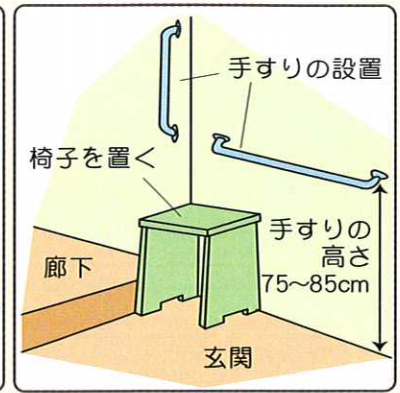
- | |
|-------------------|
| ①玄関、階段、トイレ、浴室の安全性 |
| ②床や敷物の素材 |
| ③照明の明るさ |
| ④家具の配置 |
| ⑤家の中や庭の散らかり |
| ⑥履物 |

【玄関】

- ・外灯はつまづかないように足元がはっきりと見えるよう、通路や門まで明るくします。
- ・上がりかまちが高い場合には1～2段のしっかりとしたステップ台と手すりをつけます。
- ・上がりかまちが低い場合には、しっかりとした椅子を置くことで靴の着脱が安定できます。また、必要に応じてL字型の手すりを付けると立ち上がりや移動が安定します。



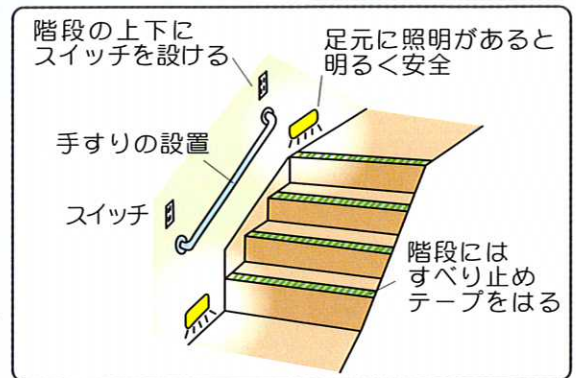
高い上がりかまちの解消法
(ステップ台と手すりの設置)



低い上がりかまちの解消法
(椅子を置き、手すりを設置する)

【階段】

- ・照明は影ができないように登り口と降り口に付けるようにします。
- ・サイズが合っていないスリッパを履いているとつまづきの原因になりとても危険です。できるだけスリッパは脱いで昇り降りしましょう。
- ・手すりを付けたり、階段に滑り止めテープを貼ります。
- ・足元が見えないほどの大きな荷物を持つての昇降は大変危険です。荷物を運ぶときは何度かに分け、手すりを持って昇り降りしてください。



- 登り口と降り口には照明を付け、足元灯を設置する
- 手すりを付け、階段に滑り止めテープを貼る

【トイレ】

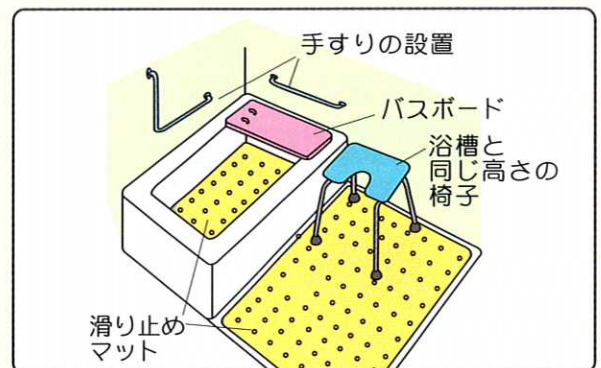
- ・出入り口の扉が、内開き（便器の方へ開く扉）の場合、トイレ内で転倒したとき、転倒した人が障害物となり救出が困難になります。扉は外開き戸をつけるか、または折れ戸、アコーディオンドアにするのが良いでしょう。
- ・立ち上がり動作を助け、転倒を予防するためにL字型の手すりを付けます。



トイレには立ち上がりを助け、転倒防止のための手すりをつけましょう

【浴室】

- ・脱衣所よりも浴室が一段低くなっている場合は、すのこを用いて同じ高さにします。
- ・浴槽をまたぐ時、不安定な場合は座って入るための浴槽と同じ高さの滑らないしっかりとした椅子や台を置き、動かないように固定します。バスボードも同じように固定します。またL字型や垂直型、水平型の手すりを付けます。
- ・浴槽内には滑り止めマットを敷きます。



- 脱衣所と浴室の段差をなくす
- 浴槽と同じ高さの椅子や台をおき動かないように固定する
- バスボードも固定する
- 必要に応じて手すりを付ける
- 洗い場や浴槽内には滑り止めマットを敷く

【室内】

- ・床に読んだ新聞や広告をそのままにしていると、踏んだとき滑って転倒します。読んだらすぐ片付けましょう。
- ・電気コードなどが部屋の中を横断していると、コードに足をひっかけて転倒します。使用後はコンセントを抜いて片付けましょう。またコンセントを入れっぱなしにしておく場合は、コードは家具の後ろを通すようにします。
- ・夜は寝室の足元を照らす照明を置き、夜中の移動のために廊下やトイレの電気はつけたままにしておくことも転倒予防に役立ちます。

【履物の選び方】

高齢になると筋力やバランス能力が低下し、足が上げづらくなり転倒しやすい歩き方になります。そのため、履物の選び方が転倒予防に重要になります。

履物の選び方のポイントとしては・・・

- ①なるべく軽いもの
- ②足の指が動かせるだけのゆとりがある
- ③足の指の関節部分で曲げることができる
- ④着脱しやすい
- ⑤素材が柔らかい
- ⑥かかとがしっかりしている

以上のポイントを参考に靴を選んでみましょう!



転倒予防チェック

ここで、自身の身体が転倒しやすい状態にあるのが簡易的にチェックしてみましょう。

○転倒危険度アンケート

- | | | |
|------------------|-----|----|
| ①過去1年以内に転んだことがある | ○・× | 5点 |
| ②背中が丸くなってきた | ○・× | 2点 |
| ③歩く速度が遅くなってきた | ○・× | 2点 |
| ④杖を使っている | ○・× | 2点 |
| ⑤毎日5種類以上の薬を飲んでいる | ○・× | 2点 |

合計 点

合計点が6点以上の人は転倒の危険性があるので注意して下さい。

○転倒予防トレーニング

転倒予防には運動をして身体を鍛えることが大変重要です。ここでは筋力やバランス機能を向上させるおすすめの体操を紹介します。

ダイナミック・フラミンゴ療法 (片足立ち)

- ・床に足がつかない程度に片足を上げます
- ・1分の片足立ちで53分歩くのと同じ効果
- ・足の骨密度が上がります



※転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう!

膝伸ばし体操

- ・歩くために大切な、太もも前の筋肉を鍛えることができます
- ・左右10回ずつを1日3回ぐらいが目安です
- ・片足立ちができない方におすすめです



健康教室

4月22日金曜日に「転倒予防」と題して第183回健康教室が開催されました。転倒が起こる原因、転倒してもけがをしない転倒方法や転倒を防ぐ生活の工夫と体操を説明しました。また、参加者の皆様に転倒しやすい体を知るためにアンケートを答えて頂いたり、握力の測定や立って歩く時間を測定したりしました。ご参加ありがとうございました。



椅子から3m先の丸椅子を回って戻ってくる時間を測定しました



握力を測定しました



20秒間に足を動かした回数を測定しました

お知らせ

みんなでお花見に行ってきました

4月5日に入院患者さんと一緒に蓬川公園へお花見に行ってきました。桜は見ごろで気温も高く、絶好のお花見日和でした。桜の花びらがちらちらと舞う中で、みんなでお弁当を食べてきました。



次回の健康教室のお知らせ

6月24日金曜日 13時30分～15時までに開催します。
 テーマは「ウォーキングで生き生き！」です。
 健康ウォーキング指導士・森田 陽子氏にウォーキングのお話しをして頂きます。

森田 陽子氏のプロフィール

財団法人大阪市スポーツ・みどり振興協会でもウォーキング大会などの企画運営を行っておられます。(社)日本ウォーキング協会でも健康ウォーキング指導士としてご活躍中です。(社)日本ウォーキング協会大阪事務所事務局長を経て、現在は東京でご勤務されており、全国において健康づくり・仲間づくり・地域づくり運動を行っておられます。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

