

ジョイント

J O I N T

平成15年 1月30日

vol.29

発行/ 武部整形外科リハビリテーション
編集/ 新聞委員会
ホームページアドレス/
<http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>

<トピックス> この度、本院のホームページを開設しました。どうぞご覧下さい。
<http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>

転倒予防

年を取ると骨がもろくなり、ますので転ぶと簡単に骨が折れる危険性が高くなります。お年寄りが転倒した際によく見られる骨折として、大腿骨頸部骨折（股関節部）、脊椎の圧迫骨折（背骨）、とう骨末端骨折（手首）、上腕骨近位端骨折（肩のつけ根）、などがあります（図1）。なかでも大腿骨頸部骨折は、寝たきりの原因となるため、適切な治療を行うことが重要になります。

◎ 転倒による骨折

わが国では、平成32（2020）年の高齢者比率は25%を越えると推計され、4人に1人が高齢者の時代が間もなくやってきます。こうした時代の流れの中で寝たきりや痴呆にならない状態で、自力で生活したいという思いはますます強くなっています。転倒をきっかけに寝たきりになってしまいうお年寄りも多く、転倒を予防することが非常に重要となります。そこで今回は転倒の原因や、転倒を予防するための工夫等について考えていきたいと思います。

◎ 転倒の原因



図1 高齢者によくみられる骨折の部位

転倒の直接原因として、つまづく、滑る、コードにひっかける、足がふらつく、めまいがするなどが挙げられます。これらの直接原因のもとになる間接的な原因は大きくわけて2つあります。第1には転倒したその人自身の中に

表1 自分自身の中にある転倒の原因

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. 痴呆
8. 薬の影響
9. アルコールの飲用
10. 起立性低血圧

ある原因、即ち病気や老化に基づくものです（表1）。第2の原因は階段や浴室など、身のまわりの環境によるものです（表2）。

表2 環境による転倒の原因

1. 床や敷物
2. 照明
3. 履物
4. 家具の配置
5. 家の中や庭の散らかり
6. 浴室、階段、トイレの安全性

◎ 転倒予防の実際

転倒の原因について先ほど述べましたが、ここでは転倒の予防について考えてみます。

1. しっかり歩く

名古屋屋の双子のおばあちゃん

んきんさん、ぎんさん。その元氣ぶりとユーモア感覚の鋭さは、世のお年寄りを随分と勇気づけたものです。きんさんは、毎日一定の時間散歩をしていました。天気の良い日は手押し車を押しながら外を歩き、天気の悪い日には、家の中を歩いていたそうです。口癖は「歩かにはいかん、歩かにはいかん」であつたとか。確かにヒトは、歩かなければ歩けなくなります。また、しっかりと歩けなければ、ちょっとしたことで容易に転んでしまいます。歩くときに最も大切なことは、後ろ足のつま先でしっかりと地面を蹴り、膝を伸ばして、かかとから着地することです。歩くことは、毎日続けてこそ真の効果が得られます。しかしそれまでほとんど歩いてなかつた人が、急に息が切れるような早さで歩いたり、無理して長距離を歩き続けたりしては、逆に健康を損ないかねません。「決して無理はしない」と心に決め、体調の悪いときにはお休みし、体調が良くて、途中

いつもより疲れを強く感じるときにはすぐに休憩をとるようにして下さい。

歩く姿勢は背筋を伸ばして、胸を張り、腕を軽く曲げて振り、歩幅を少し広めにとつて歩きます(図2)。

靴は、きつすぎず、中で足の指が楽に動くくらいのもので、歩きやすいものを選びます。足に合わない靴は、靴擦れ、まめ、たこなどができやすく、痛い思いをしたり、歩く姿勢まで悪くしてしまいます。女性のハイヒールは適しません。

服装は、動きやすくて、汗をかいても良いものを着用します。無理なく楽しく歩くために、自分が気に入った動きやすい服装がよいでしょう。また長い時間歩くとときや、汗をかいたときには、水を充分にとることが大切です。意識して定期的に水を飲んで、脱水症状にならないように注意して下さい。

転ばないからだづくりのために、普段からしっかりと歩くことを心がけましょう。

2. 筋肉を鍛える



図2 正しい姿勢で歩きましょう

「老化は足から」といわれるように、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、よく運動する人、作業をする習慣のある人、たとえば体操、ゲートボール、水泳、植木いじりなどをよくす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すぐれているとの結果が出ています。そしてこのように身体を動かして筋力のトレーニングを行うことが転倒予防には大変有効であると考えられています。

本院では筋力やバランス感覚の強化、健康維持を主な目

3. 病気の治療

的に、ダンベル体操やチャンネル体操などを毎日時間を決めて行っています。楽しみながら行える体操ですので、興味のある方は是非ご参加ください。

骨や関節の病気では痛みや歩行障害を伴いますが、多くの場合、薬や注射またはリハビリテーションによる治療が行われます。重症の時は手術をして治すことも考えなければなりません。杖を使ったり、装具やサポーターそしてコルセットなどの使用も効果的な場合があります。

高血圧、心臓病、糖尿病などの内科の病気は薬による治療が主になることが多いので医師の指示をしっかりと守って下さい。ただし睡眠薬を服用する場合、効きすぎてふらついて転倒の原因となることがありますので気をつけて下さい。起立性低血圧のよくおこる人は急な動作をなるべく避けるように心がけて下さい。

◎暮らしの工夫

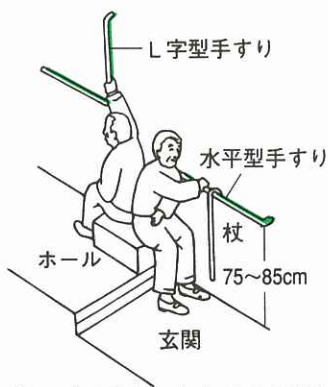
お年寄りの家庭内事故は階段、浴室が最も多くなっています。また、玄関や廊下などの移動を必要とする空間、居間や寝室といった起き上がりや立ち上がり動作が多い場所をよく起こります。

原因として敷物や敷居につきまづ、階段や段差を踏み外す、寄りかかった物が倒れてしまう、浴室で足を滑らせてしまう、トイレなどで転倒・転落してしまう等があげられます。

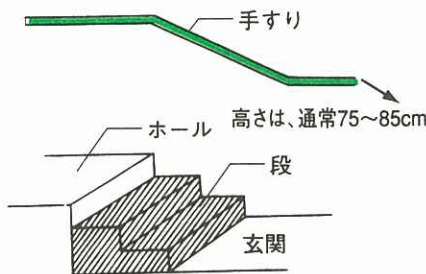
転倒や転落事故を未然に防ぐ安全な家庭環境にしていくためには、大掛かりな家屋改造が必要な場合もありますが、現在の状況で細やかな配慮や工夫によって事故を防止する事も出来ます。

〈玄関〉

・ 外灯は、つまずかないように足元がはっきりと見えるように通路や門まで明るくします。



低い上がりかまちの解消法



高い上がりかまちの解消法

・ 上がりかまちが高い場合には1~2段のしつかりとしたステップ台と手すりをつけましょう。

・ 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と靴の着脱が安定してできます。又、必要に応じてL字型の手すりをつけると立ち上がりや移動が安定します。

〈廊下〉

・ 現在滑りやすい状態であれば硬めのカーペットを動かさないように敷き詰めるか、滑りにくいワックスを塗ります。

・ 歩行が不安定な場合、可能であれば手すりをつけます。(手すりをつけた後で車椅子での移動になってしまった場合、廊下の幅は85cm以上必要となりますので注意してください)

・ 手すりをつけられない場合は低いチェストや台を寄りかかっても倒れないように固定して置いて下さい。



家具に手をついて移動

〈階段〉

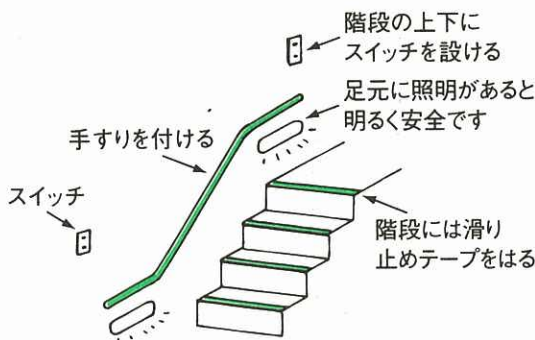
・ 照明は影が出来ないように登り口と降り口に付けてください。

さい。

・ 手すりを付けたら、階段に滑り止めテープを貼ります。

・ 上がる時は両手をつけてゆっくり上がり、降りる時はお尻をつけて降ります。

* 上がり降りの時、手やお尻をつく事で安定性が保て安全に上がり降り出来ます。



階段での転倒・転落の防止

〈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時、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、アコーデオンドアにするのがよいでしょう。

・立ち上がりを助け転倒を予防するためにL字型の手すりをつけます。

・立ち上がる時に立つ事を補助してくれる便座を設置すると、楽に立ち上がれ、転倒も予防できます。

補助便座とは

洋式便器の便座を電動で垂直又は斜めに挙げ、立ち上がり時にお尻を持ち上げてくれる便座です。

〈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しっかりと固定します。又、バスボードも同じように固定します。

・浴槽内には滑り止めマットを敷きます。

・L字型や、垂直型、水平型の手すりをつけます。



〈室内〉

・敷居などの段差は三角板(小さなスロープ)や、敷居をマットでまたいで固定し、段差を解消します。

・フロアリングや畳の上を裸足(乾燥した裸足)で歩くと大変すべりやすいため、靴下の裏に滑り止めのついたものを履きます。

・床に開いて読んだ新聞や広告をそのままにしていると、踏んだ時滑って転倒します。読んだらすぐにかたづけられるようにします。



・コード類に引っかかったりしないように、部屋の中をコードが横断するような事は避けます。使用後はコンセントを抜き、コンセントを入れっぱなしにしておく物は、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、廊下やトイレの電気はつけたままにしておきます。

これらのことを踏まえて、まず、外だけでなく、家の中も危険があると言うことを意識して生活していくことが大切です。

次回「健康教室」のお知らせ

次回の健康教室は二月二十五日(火曜日)十三時三十分から十五時です。テーマは「上手な介護法」です。

なお、次々回の健康教室は、四月下旬です。テーマは、「音楽療法」です。たくさんのご参加お待ちしております。