

ジョイント

J O I N T

vol.61

[発行]



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

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

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

転倒と骨折

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、家庭内の敷居の段差やカーペットにつまずいて転倒してしまうことも少なくありません。また、年をと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。健康で自立した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「転倒と骨折」の特集です。

転ばないために・・・

日常生活に運動を取り入れましょう

「運動」と言うと、きびしいトレーニングやスポーツをすることと思いがちですが、歩く、昇るといった日常生活のなかのなにげない動作を行うことも運動です。例えば、いつもより少し多めに歩いてみる、朝起きたら背伸びをしたり、足腰を伸ばすといったものです。無理なくできる運動を日常生活の中で行ってみてください。

ここがポイント!

- ・ いつもより大きい歩幅で歩いてみましょう
- ・ いつもより少しだけ早く歩いてみましょう
- ・ ひとつ手前のバス停で降りて、歩いてみましょう
- ・ エスカレータを使わずに階段で昇ってみましょう

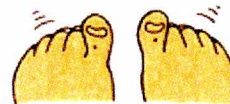
足の裏、指をどんどん使いましょう

足の裏や指の感覚が鈍くなると、体を支える力が弱くなり転倒しやすくなります。家の中にいるときは素足で過ごしたり、足の裏でボールを転がしたりして、日頃から、足の裏や指をしっかり使いましょう。

やってみましょう ～足指でのグー・チョキ・パー～



グー



チョキ



片足グー・片足パー



パー



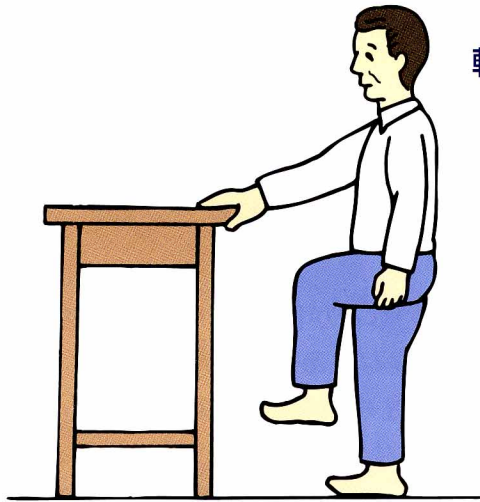
チョキ



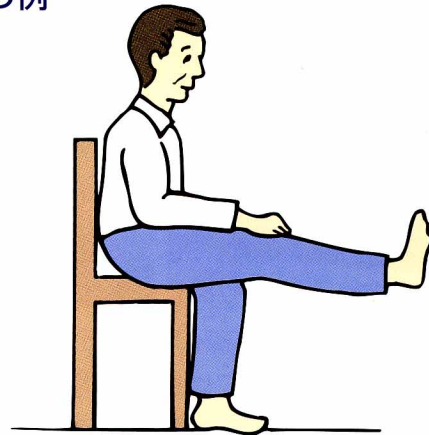
片足パー・片足グー

転倒予防に効果的な体操

転倒を防ぐために、下半身の筋肉を強くし、バランス能力を鍛えましょう。転倒予防に効果的な運動を2つ紹介します。



転倒予防体操の例



1. 片足立ち体操

軽く手で机（椅子）を支えにし、左右とも、1分間片足立ちをします。1日3回行います。

2. 足上げ体操

- ①椅子に座って、片方の膝を伸ばし、床から持ち上げます。
- ②膝を伸ばしたまま、2～3秒停止させ、ゆっくり元に戻します。左右とも20回ずつ、1日2回行います。

こんな歩き方になっていませんか？

1度でも転んだ経験がある人は、「転ばないように」と考えすぎるあまり、目線が下を向き、腕の振りが小さく、歩幅が狭く、足を上げずに歩く「すり足、ちょこちょこ歩き」をしています。このような歩き方だと、視界が狭くなってしまい人とぶつかったり、つま先が上がっていないため、わずかな段差でもつまずいたりして転んでしまいます。

皆さんは、そんな歩き方になっていませんか？

ここがポイント！

- ・ 目線が下を向いていませんか？
- ・ 歩幅が狭くなっていませんか？
- ・ つま先が下を向いていませんか？
- ・ 足をあげず、引きずるようにして歩いていませんか？

上手に転ぶことも大切です

転ばないように用心しても、予想しないところで転んでしまうことがあります。このような時、普段から体を動かす習慣を持っていれば、とっさに何かにつかまって体を支えたり、倒れないように足を引いたりしてうまく回避することもできます。

しかし、どうしても転んでしまう時には無理な形でこらえるよりも、自分の意志で上手に転ぶことも必要です。頭を打たないようにあごを引き、舌をかまないように口を閉じ、体全体を丸めるようにして上手に転ぶとケガも最小限ですみます。

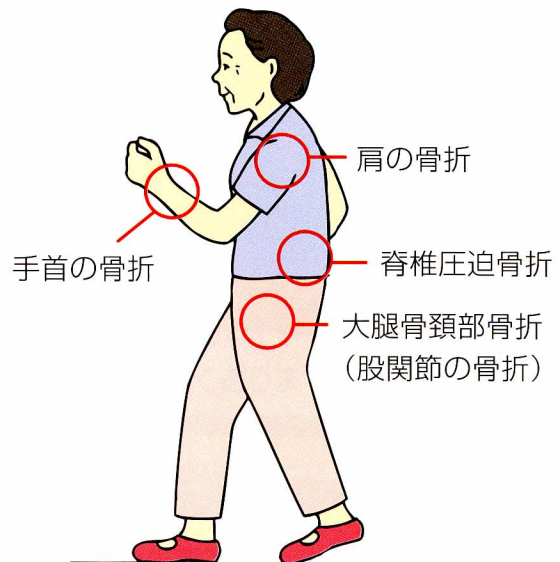
高齢者の骨折

高齢者の骨折の特徴

高齢者によくみられる骨折には、つまずいた時に手をついて肩のつけ根（上腕骨近位端骨折）や手首（橈骨末端骨折）を骨折したり、尻もちをついて腰や背中が痛く動けなくなる脊椎圧迫骨折、横に転んで起きあがれなくなる大腿骨頸部骨折などがあります。

また、高齢者の骨折では血流が少なく骨に栄養が行きにくい、新しい骨が出来るのが遅いなどの理由から、骨折が治るのに時間がかかります。

高齢者に多く見られる骨折



質問コーナー

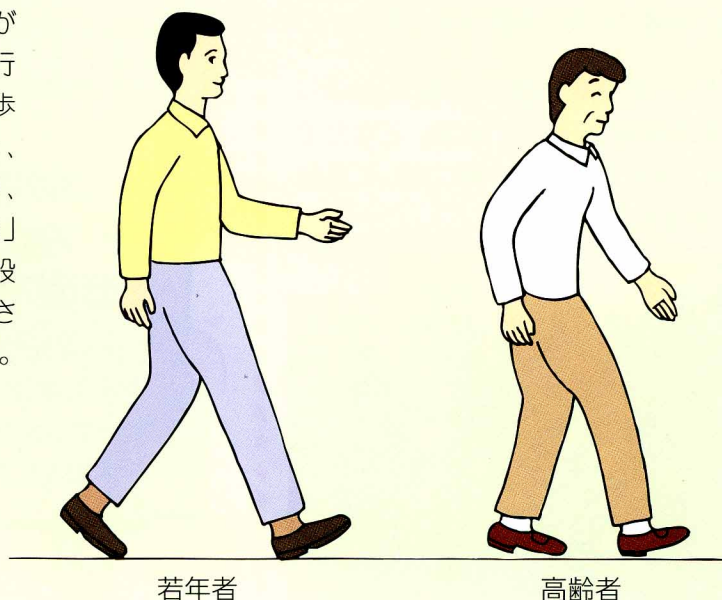
質問：転倒後症候群とはどういったものですか？

答え：転倒が引き起こす問題の一つに転倒後症候群があります。これは過去に転倒した経験のある人が、その後、歩くことに対して恐怖感や不安感を持ち、歩こうとしなくなるというものです。また家族が「危ないから歩かないように」と注意することにより、日常での活動性がさらに低下し、最終的には「寝たきり」になってしまうこともあります。

質問：高齢者特有の歩き方とはどのようなものですか？

答え：人は、高齢になると老人性歩行と呼ばれる特有の歩き方をするようになります。高齢者では、歩幅が小さい、足をあまり上げない、歩行中片足で立っている時間が短い、歩行速度が遅い、腕の振りも小さい、などが歩行時の特徴です。つまり、背中が曲がり前かがみで「すり足」で「小股歩行」をする、歩行時の股関節、膝関節、足関節の動きが小さいというのが典型的なパターンです。

若年者と高齢者の歩行



健康教室

平成20年4月25日金曜日、「転倒予防」と題して第135回健康教室を開催しました。転倒が発生する原因、日常生活の注意点についての説明や、自宅で行える転倒予防体操を参加者みんなで行いました。



万が一転んでも、あごをひいて体を丸くします。



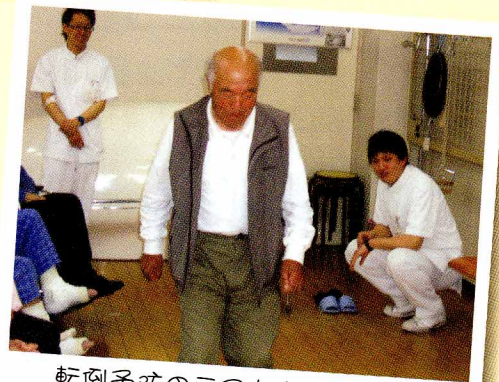
今回もたくさんの方に参加していただきました。



バランス能力をみる検査の1つです。



日頃から足の指を動かしましょう



転倒予防のテストを受けてもらっています。

転倒予防体操に参加しませんか？

第1リハビリ室では、10時50分より転倒予防体操を行っています。どなたでも参加できますので、一緒に楽しく運動をしてみませんか？



次回の健康教室のお知らせ

6月13日金曜日

13時30分～15時に開催します。

テーマは

「音楽で心と身体を癒そう」です。

「ソレイユ ミュージック ファクトリー」の代表で歌手の中川 誠十郎氏をお迎えし、ゴスペルを歌っていただきます。皆様お誘いあわせのうえご参加ください。