

リハビリテーション便り 6月号

～転倒予防 生活環境 編～



1. はじめに

高齢者の転倒は骨折につながりやすく、寝たきりの原因の一つになります。そのため転倒を予防することが重要です。1月号のリハビリテーション便りでは身体機能からみた転倒予防をお知らせしました。

2. 転倒したときの状況は？

- ・急いでいた
- ・寝ぼけていた（気の緩み）
- ・不注意
- ・イライラ



3. 一番転倒の多い場所は？

屋内と屋外での転倒率をグラフに表しました。

屋内では寝室や居室が最も多く、屋外では一般道路や歩道、階段など不

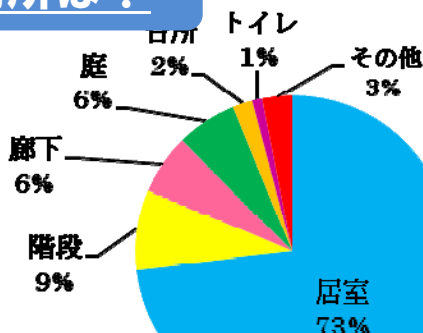


表1 屋内での転倒率

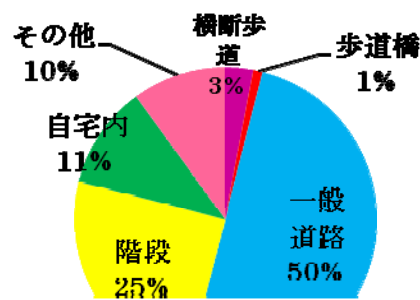
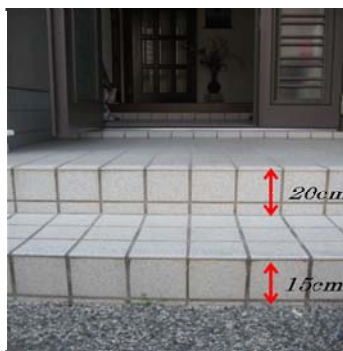


表2 屋外での転倒率

4. 元気な方でも転ぶ危険性あり？

A. 要支援者や、65歳～74歳までの前期高齢者
における転倒率の高い場所



Aのような方は、比較的、活動量が高く段差を越える機会が多くあります。その際に身体能力の衰えに気付かず脚を十分に上げられないことが、転倒の原因になります。

B. 要介護者や、75歳～84歳までの後期高齢者
における転倒率の高い場所



Bのような方は、介助者がいることが多く、大きな段差や入浴時に転ぶことは少ない傾向にあります。一人であっても危険と分かる場所は注意するため転倒を防ぐことができますが、平坦な場

所での歩き始めや方向転換時には気付きにくいような小さな段差で転倒することが多いといわれます。

また、畳の編み目は滑りやすく、特に靴下を履いて歩くと転倒しやすいので注意が必要です。

5. 転倒を防ぐ工夫とは？

移動方法	工夫・注意点
独歩	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 狭い空間が転倒しにくい ・動線に家具を設置し、つかまれる場所を確保する ・寝室はトイレの近くに設置 ・手すりの設置
伝い歩き 杖歩行	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 夜間は足元に照明を行い見やすいようにする ◇ 危険な場所は目立たせる(段差を明確にする) ◇ 段差解消 (段差場所の確認をしておく) ◇ 水はけの良い玄関や風呂場にする ◇ 靴下やスリッパは滑り、つまずきの原因になる ◇ 洋式トイレにする
歩行器 車椅子	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 広い空間で障害物のない環境にする ・段差解消

・動線には十分なスペースを設ける

6. まとめ

高齢者における転倒は、年代層や
身体能力によっても場所は異なります。

転倒原因は足腰の筋力の低下や体力の
衰えが主ですが、それだけではなく、

『**身体条件**』とそれに適した『**行動の状況**』と『**環境の条件**』と
不適合が転倒につながるのです。

最近体の衰えを感じている方も、そうでない方も転倒の危険性は十分あります。一度、身体能力の変化とともに身の回りの環境に目を向け、転倒予防に努めてはいかがでしょうか。

