

～転倒について～

1 転倒を知る！



なぜ高齢者の転倒は危険なのでしょう？

高齢者が転ぶと、骨折や頭の大ケガを起こし、寝たきりになる危険性があります。

<転ぶとは…>

転倒：同一平面上でバランスを失い倒れること

転落：高低差があるところ（階段や坂道など）から身体の一部が接しながら転がり落ちること

墜落：高所から身体が接しないで落ちること

2 転倒の原因

外的要因

住環境や周囲の物的環境による要因

- | | |
|--------|--------------------|
| 転倒した場所 | ・庭…36.4% |
| | ・居間やリビング…20.5% |
| | ・玄関（ホールやポーチ）…17.4% |
| | ・階段…13.8% |
| | ・寝室…10.3% |

つまづきやすい段差やすべりやすい床、暗い階段、手すりがないなど、住環境の整備不足があります。

内的要因

運動機能の低下など、高齢者本人による要因

- | | |
|-----------|-------------------|
| 転倒リスクと危険度 | ・筋力が低下…4.4倍 |
| | ・以前に転んだことがある…3.0倍 |
| | ・歩くのが不自由…2.9倍 |
| | ・バランスがとりにくい…2.9倍 |
| | ・杖などの補助が必要…2.6倍 |

運動機能・感覚機能の低下、運動不足、身体的・精神的疾患、薬剤の服用、転倒経験などがあります。

3 転倒と要介護状態

介護が必要になった原因として『骨折・転倒』は全体の約10%を占め、ワースト5に入っています。

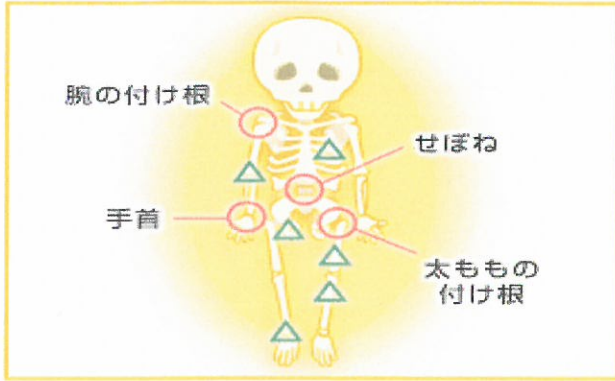
生活習慣病などの病気だけでなく、歩行機能の低下などで転倒し、要介護になる危険性は大きいと考えられます。

4 転倒によるケガ

骨折は上半身よりも下半身（腰の骨を含む）のほうが多いです。その為、歩くことができず、寝たきりの原因になります。転倒した人の3人に2人は何らかのケガを負っています。

また、女性では70%以上の人ケガを負っており、ケガの程度も大きく、骨折の割合も増えてきます。

● 高齢者の転倒により骨折が ocorrênciaやすい部位



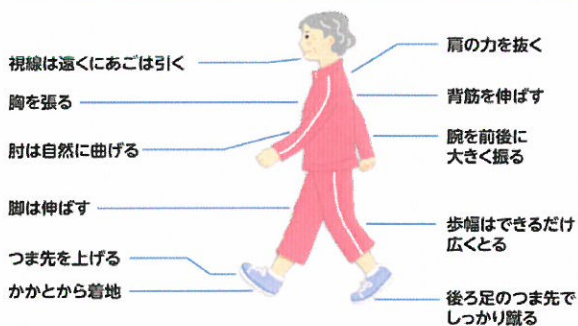
～簡単に起きてしまう「大腿骨頸部骨折」(太ももの付け根)～

立った位置からの転倒が7割を占め、階段や段差の踏み外しを含めれば8割に上ります。高齢になると筋力低下などで転倒しやすくなるだけでなく、骨粗しょう症で骨がもろくなっていることも背景にあるのです。

5 転倒予防法

～運動～

速歩きの理想的なフォーム



筋力やバランス力を強化する。

加齢とともに現れる身体機能の低下は、トレーニングや日常生活のなかでの心がけで予防できます。

- ・ 大腿四頭筋のトレーニング
- ・ 中殿筋のトレーニング
- ・ 開眼片脚立ち（つかまるものがある場所で）

6 転倒予防法

～ケガをしない住まいづくり～

転ばない、転んでも大けがをしない住まいづくり



歩くときに障害になるものがあれば取り除き、足元が暗いところに照明をつけたり、段差に目印のテープを貼ったり、階段に手すりを付けるなど、できることからバリアフリーにしていきます。

高齢者の家庭内での死亡事故のうち、なんと約2割が転倒・転落です。そのうち「スリッパ、つま先さびおよびよめきによる同一平面上での転倒」が半数以上を占めています。



わからないことなどお気軽に職員にお申し出ください。

編集者：JA静岡厚生連清水厚生病院 リハビリテーション