

転倒予防のすすめ

転倒・骨折は要介護の主たる要因の1つとして挙げられており、65歳以上の高齢者の3人に1人は1年間に1回以上転倒することが報告されています。さらに転倒した人のうち、足の骨折により寝たきりになる高齢者は10~20%にも達するとされ、社会問題になっています。

骨折だけじゃない!? 『転倒後症候群』

高齢者の転倒は単に骨折のみならず、転倒に対する恐怖心から、その後の活動性低下や閉じこもりといった『転倒後症候群』と呼ばれる症状を引き起こすことがあります。加えて体力が低下し、一層転倒の危険性が高くなるという悪循環を招くこともあり、問題視されています。

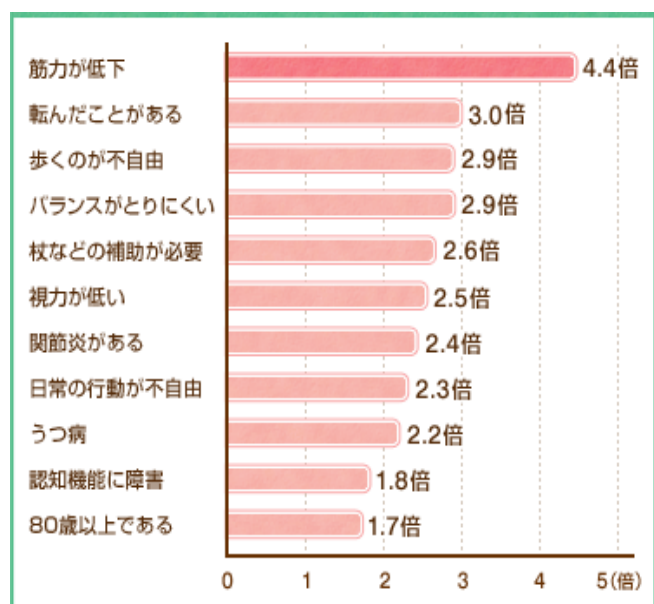


転倒の要因は?

転倒の要因は、個人の身体機能に伴う『身体的要因』と周囲の環境に伴う『環境要因』にわけられます。

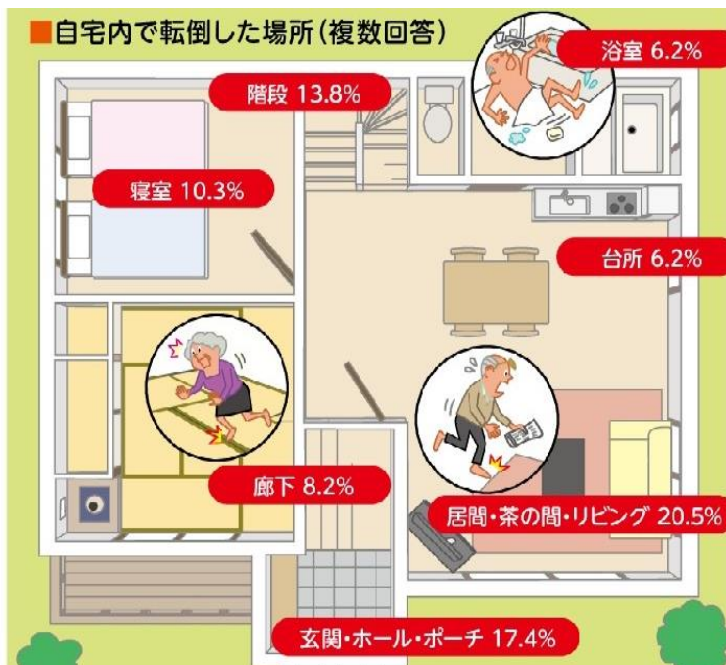
身体的要因において最も高い要因は筋力低下とされており、筋力低下が認められる高齢者はそうでない高齢者に比べ、転倒の危険性が4.4倍高いとされています。また、過去に転んだことがある人は危険性が3.0倍、歩くのが不自由、バランスがとりにくい人は危険性が2.9倍に高まるとされています。

したがって、転倒には関係が強い『筋力低下』『転倒歴』『歩行能力』『バランス能力』が重要となります。



環境要因としては、滑りやすい床、暗い廊下、手すりの不備などが挙げられます。特に居間、玄関、階段での発生率が高くなっています。

自宅での転倒は、住環境を整備することで防ぐことが可能です。障害となるものがあれば取り除く、段差に目印のテープを貼る、足元が暗い場所に照明を設置する、階段に手すりをつけるなど様々な方法があります。



転倒しないために

筋力低下やバランス能力は高い危険因子であり、筋力トレーニングとバランストレーニングは積極的に取り入れとよいでしょう。筋力トレーニングには足の筋力をつけることが推奨されています。バランストレーニングには片脚立ちトレーニングでバランス能力を高め、ふらつきを予防することが有用です。

筋力トレーニング

大腿四頭筋は立った時、膝を曲げずに体を支える筋肉です。

- 椅子に腰掛け、片脚を上げ、つま先を立てて5秒間保持する。膝の上に力を入れるのがポイントです。
- 左右10回で1セット。朝夕3セットずつ行います。



バランストレーニング

- 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す。
- 床に着かない程度に片脚を上げます。
- 左右1分間ずつ、1日3回行います。
- 支えが必要な人は、机に両手をついて行います。



体調が悪い時は行わず、転倒に注意して下さい。
痛みが出現、または増強した場合は中止して下さい。

最後に

運動トレーニング単独での転倒予防効果もありますが、専門家が個人に合わせた運動プログラムを指導した場合には、転倒予防効果がより高く認められます。何かありましたら、お気軽にリハビリテーション科にご相談下さい。