

転倒・骨折を防ぎましょう!

～高齢者の転倒は危険がいっぱい!!～

「最近、よくつまずく」「何もないところで転んだ」ということはないですか? 高齢者の場合、ちょっとしたことで転倒しやすく、若い人に比べて骨がもろくなっているために、転倒が骨折につながる危険性も高くなります。骨折すると治療に時間を要し医療費もかさみます。特に脚の付け根(大腿骨頸部)の骨折は治りにくく、治療中身体を動かさないために筋力・体力が低下し、寝たきりなど介護が必要な状態にまで陥る危険性があります。また、寝たきりに至らなくても、転倒・骨折による肉体的、精神的ダメージから外出などを控えるようになり、閉じこもりから痴呆症状を引き起こすことがあるため、高齢者の転倒・骨折は注意が必要です。

なぜ転ぶのでしょうか?

転倒の大きな原因に「つまずき」があります。高齢者は若い人と比べて、筋力が低下しています。そのため歩くときにすり足になり、ちょっとした段差につまずく、または自分では越えたつもりでいても、実は思っているほど足が上がっておらず、結果として転倒するということが考えられます。また、バランス感覚の衰えから、とっさの反応も遅れ転倒・骨折をまねきます。

さらに家の中の段差や床の上の敷物・コードといった住環境や急いでいたり、慌てるといった心理状態も転倒の原因になることがあります。



転倒・骨折の予防方法は?

☆転倒・骨折予防の6つのポイント☆

①運動をしよう

運動で体力をつけることは、転倒予防には欠かせません。外出の機会を多くしてなるべく歩く、朝起きたら背伸びや足腰を伸ばすといった無理なくできる運動を行いましょう。また、各地で開催される「転倒予防教室」では、安全で効率的な指導が受けられますので、進んで参加しましょう。



②バランスのとれた栄養をとろう

変化にとんだバランスのよい食生活を送りましょう。特に骨がもろくなる病気「骨粗しょう症」の予防に、牛乳・納豆・小魚・干ししいたけなどを積極的にとりましょう。



③整理整頓を心がけよう

ちらかった部屋には転倒する原因がたくさんです。新聞をふんですべったり、ものをよけようとして転んだり、コンセントに足を引っ掛けたりします。部屋はいつも整理整頓されているようにしましょう。

④いつも気を引き締めよう

自分で思っているよりも足は意外にあがっていないもの。階段や段差のあるところは特に気をひきしめましょう。また、時間に余裕をもって行動し、無理は避けるようにしましょう。

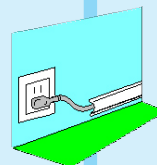
⑤履きものに注意しよう

室内でのスリッパは、すべり止めのついたもの、外で履くクツはかかとを上げたときに脱げないものを選びましょう。



⑥室内の安全対策をしよう

マットやじゅうたんの端は足を引っ掛けやすいので固定する、コードは壁にあわせるか敷物の下にかくす、階段にはすべり止めや手すり、室内の段差には、あて木をするなどの対策をしましょう。小さな段差はテープなどで解消することもできます。夜には足元に照明をつける工夫をしましょう。



骨折しないためには、転ばないことが一番!

老化現象を止めることはできませんが、機能が衰えるスピードを抑えて、ハツラツとした日常を送ることは十分に可能です。生活習慣や生活環境を見直し、転倒・骨折を防ぐ体づくりに取り組みましょう。



転んで、骨折して寝たきりなんていやだね。

転ばなければいいのじゃ! わしや、大丈夫!



転倒を予防し元気でいきいき♪ いつまでも素敵な人生を