



高齢者における事故の多くは打撲・骨折

高齢になると、身体のさまざまな機能や筋力、体力が衰えていきます。筋力や体力が低下することで、転倒しやすくなります。この転倒は、外出先の屋外だけではなく、家の中でも転倒する高齢者が多いようです。

65歳以上の家庭内事故で多いのは、「打撲」「切り傷」「骨折」「やけど」です。特に骨折は、65歳未満の件数の2倍以上となっています。高齢者のけがは、その後の生活に支障をきたすリスクが高くなります。

特に75歳以上の高齢者の場合、男女ともに骨の構造が弱くなっているため、転倒により骨折するリスクが高くなります。転倒した時に手をつけて衝撃を避けようとして、手を骨折することもありますから、一緒に住んでいる家族であれば「転ばない」ように周囲が目配りしておく必要があります。

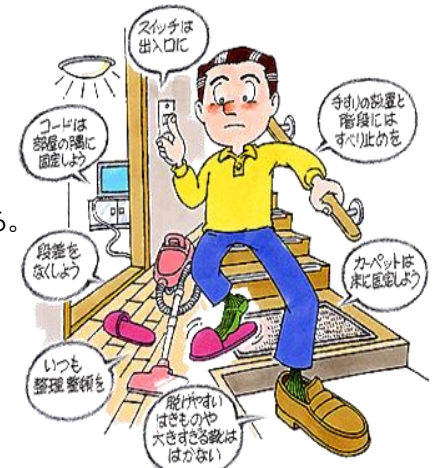
転倒・転落の事故原因

- 階段を踏みはずすし、転落に夜骨折
- 廊下でつまずく、滑って転倒し、打撲・骨折
- フローリング、畳で滑って転倒し、打撲・骨折
- 床に置いてある新聞・雑誌で滑って転倒し、打撲・骨折
- コタツ布団、カーペット、和室の敷居にひっかかり転倒による打撲・骨折
- 玄関マットで滑ったり、ひっかかったりして転倒し、打撲・骨折
- 電源コードなどにひっかかり転倒し、打撲・骨折
- 入浴中に滑って、転倒し、打撲・骨折
- 庭の木の剪定(せんてい)や屋根の雪下ろし作業中に転落、骨折または死亡
- 夜中にトイレに行こうとベッドから転落し、頭部を打って骨折



転倒・転落の事故対策

- 一段、一段に目立つ色の「すべり止め」をつける。
- すべりやすいスリッパを置かない。
- すべる原因となる新聞や雑誌などを床に置かない。
- カーペットのふちがめくれないように、両面テープやピンなどを使って固定する。
- 和室の敷居部分の3cmほどの段差を解消するには、市販の“木製スロープ”を導入する。
- 足をひっかけやすいコード類は、カーペットの下を通すか、壁に沿わせるようにする。
- 玄関は式台などを置いて段差をなくす。
- 滑りやすい玄関マットは敷かない。
- 階段、廊下、玄関などには明るい照明や足元灯をつける。
- 階段や廊下、トイレ、浴室、浴槽内には手すりを設ける
- リビングなど部屋の中は整理整頓をして、つまずきそうなものを置かない。



足がもつれる、つまずくなど、身体的能力の衰えによるものは、ちょっとした工夫で事故の確率を減らすことができます。

足腰を鍛えて転倒を予防しましょう

いすから立ち上がる時、無意識に「ヨイショ」といっていたら、それは足腰の衰えの始まりです。立ち上がる時にいすのひじに手を置いたり、テーブルに手をつくのも、同じことです。もし、そんな傾向がみられたら、足腰が弱り、転倒・転落のリスクが高くなっていると思ひましょう。

転倒予防に最も効果的なのは、大腰筋などの足腰の筋肉を鍛えることです。もう一つ、足先の筋肉が弱ったり、感覚が鈍くなることも、転倒につながります。高齢者の場合は無理をせず、いすに腰掛けた姿勢で、ゆっくりと椅子から立ち上がる、座る繰り返しの運動で、下肢筋力の維持・向上ができます。又、つま先を少し上げ、足の指を開いたり、縮めたりする運動をしてみましょう。つま先の血行がよくなると、感覚の衰えを防ぐだけでなく、足全体の血液循環もよくなります。

1人ではなかなか続かないものです。定期的に通所介護施設等に通い、皆で楽しく運動することで心身の活性化にもつながります。