

長寿印西・健康サロン

セコメディック病院
医療安全管理室長
リハビリテーション部 科長

小 諸 信 宏



- 医療安全管理者養成研修修了
- 管理運営認定理学療法士
- 臨床教育認定理学療法士

高齢者で介護が必要となる原因の1つは、転倒・転落による骨折です。

そこで、介護予防の考え方にある転倒予防について知っていただき、健康長寿に役立てていただければと思います。

今回は転倒の危険性について紹介します。次の質問内容より、どのような転倒の危険性がかかえているか確認してみましょう。

■この1年間に転倒した、横断歩道を青信号の間に渡りることができない

上記に該当した方は、歩く能力が低下している可能性があります。

■片足で立ったまま靴下を履くことが出来ない

上記に該当した方は、バランス能力が低下している可能性があります。

■水でぬれたタオルや雑巾をきつく絞ることができない

握力は、全身の筋力と深い関係があり、足腰の力も低下している可能性があります。

■この1年間に入院したことがある

入院による臥床により、筋

力が低下している可能性があります。

■睡眠剤、降圧剤、精神安定剤を服用している



副作用による眠気やふらつきにより転びやすい状態です。

■日常、サンダルやスリッパをよく使う、家の中でよくつまずいたり、すべったりする

上記に該当した方は、外的要因により転びやすい状態です。

■(新聞や人の顔など)目があまりよく見えない、(会話など)耳があまりよく聞こえない

視力や聴力に障害があると、情報量が少なくなるために転びやすい状態です。

■転倒に対する不安が大きい

また転んでしまうのではないかという恐怖心から閉じこもりになることで、足腰の力が弱まり、ますます転びやすくなる可能性があります。

いかがでしたでしょうか。今回は、「転倒を予防するためにはどうしたらよいか」を紹介しました。