

令和4年7月号

リハビリニュース

令和4年7月1日発行

発行者 機能回復訓練部
マネージャー 井上友太

高齢者の転倒の約半数は自宅！？

消費者庁の最新データ（2020年10月8日）によると、高齢者の転倒事故は自宅での発生が最も多く全体の48%を占めます。また、転倒による骨折が原因で、そのまま入院になるケースは76%にもものぼります。

なぜ転倒するのか？

高齢者の転倒の原因には「内的要因」と「外的要因」の2つが混在しています。

外的要因

- ①環境：段差、階段、床面（滑りやすい場所）、部屋の暗さ、コード類…
- ②服装：履き物（サンダル、スリッパ）、靴下…
- ③状況：突然の来客や電話が鳴った時…

内的要因

- ①加齢：機能の衰え（筋力、視力、聴力…）
- ②身体：起立性低血圧、眩暈、脳血管障害、パーキンソン病、しびれ、認知症…
- ③投薬※：睡眠剤、抗精神病薬、降圧剤…

※お薬は自己判断で使用を中止変更せず、かかりつけ医に相談しましょう。



転倒予防のために出来ることは？

高齢者の心身の状態を把握する

自分の健康状態や内服薬の副作用などを知っておく。自分の身体の動きや体調の変化を日頃から細かく把握する。

転倒予防の運動をする※

①かかと挙げ



②大股で1歩



※運動時は安定した物に掴まり、安全を確認してください。

転倒の原因となるものを減らす



資料：消費者庁「みんなで防ごう高齢者の事故リーフレット」より引用

- ①かかと挙げ：膝と背筋をピンと伸ばす（つま先で体重をしっかりと支えましょう）
- ②大股で1歩：足を大きく前に踏み出す（太ももや膝裏をしっかりと伸ばしましょう）
→自分でも気付かないうちに歩幅が小さくなっていませんか？

寝たきりにならないよう、転倒の危険を正しく理解し、早めに対策・予防することが大切です！

編集後記

次回は10月頃に更新予定です。内容は楽しみに！