



転倒について

2008年世界保健機関(World Health Organization: WHO)はグローバルレポート、高齢者の転倒予防のなかで毎年65歳では28～35%が転倒し、70歳以上になると32～42%に増加すると報告されています。要因としては薬物的要因・環境要因・身体的要因と大きく3つに分類されます。さらに、これらの要因が絡まり合い転倒を誘発させます。今回は、環境要因・身体的要因をポイントにすすめて参ります。

◆環境的要因 感覚の低下、特に視覚低下について話をします。高齢者の方には「不快なまぶしさ」を訴える方が増えます。また、色覚の低下として青や緑色が見えにくく、赤や橙色は影響が低いと言われています。まず、光の強度ですが、高齢者において若者向けの1.5～2倍の明るさで足元を照らし、フローリングの床材は照り返しを抑えるため、つやを抑えたワックスの利用が良いと思います。段差やカーペットとフローリングのような環境の変化には境界線に青や緑色はさけ、赤や橙色を使い境界線を明確化することをお勧めします。また、段差であれば手すりを設置し注意喚起を促していくことも一つの手段となります。

◆身体的要因 身体能力、バランス能力をはかる評価法はいくつかあるのですがファンクショナルリーチテスト(Functional Reach Test)を紹介します。このテストは立位バランスを評価し、転倒リスクの目安となるものです。もし、行う場合は転倒、疼痛に十分注意をしてください。

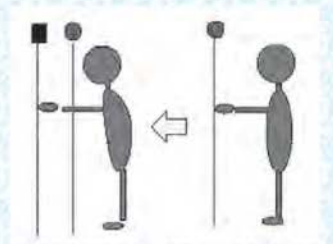
【評価方法】

対象者、30秒以上立位保持が可能な方。①肩幅程度に脚を広げ、腕を前方に90°上げた状態(大きな前ならえ)から開始します。②上体が大きく崩れないよう腕を最大限に前方へ伸ばしていきます。③計測は開始時の指先と前方に伸ばした指先の距離を計測します。

計測は3回測定し最後の2回の平均値を出します。

【結果】

2回の平均値を以下の表に当てはめてください。転倒のリスクがある場合は杖等の歩行補助具を使用し活動をされるとよいと思います。



	非常に危険	転倒リスクあり	平均	転倒リスク低い
距離 (cm)	20cm以下	20～25cm	25～30cm	30cm以上

【運動について】

必要な運動は十人十色ですが足を床につけた運動が良いとされます。スクワットの方法を一つお伝えします。疼痛や怪我に注意をしましょう。ゆっくりした動作を意識して行うことをお勧めします。①手すり等を把持し安全性をはかります。②視線は前方に向けます。③膝は足先より前に出ないように注意し、膝は90°以上曲げないように注意しましょう。まずは10回を1セットとし徐々にセット数を増やしていきましょう。詳細は(YouTube「さんむ 骨」で検索)でも紹介しています。時間があればご覧ください。

さんむ医療センター骨粗鬆症チーム

公式ホームページ



☎ さんむ医療センター ☎ 0475 (82) 2521 (代表番号)