



健康豆知識

転倒予防について

皆様、こんにちは。10月になり外の気温も過ごしやすい季節になってきましたね。夏は暑くて外出する機会が少なかった方も外に出ることが多くなると思います。そんな時に気を付けたいのが「転倒」です。私は大丈夫と思っていても、転倒のリスクは年齢を重ねていくと増えていきます。今回は、転倒の原因や予防策をお伝えしていきます。

《転倒の原因》

●身体的特徴

- ・循環器疾患→起立性低血圧、不整脈、心不全、心筋梗塞、
- ・神経系→パーキンソン病、末梢性神経障害、てんかん発作
- ・筋骨格系→慢性関節リウマチ、骨折、脊柱管狭窄症
- ・視覚→白内障、緑内障

●薬物

- ・薬の種類→睡眠薬、精神安定剤、抗不安、抗うつ剤（眠気、ふらつき、注意力低下）
- ・薬の数→複数の薬を服用している

●加齢の変化

- ・踏ん張りが効かなくなる ・とっさの判断が遅れる ・体を思い通りに動かしにくくなる
- ・バランスがとりにくくなる ・足の運びが小さくなる

《外的因子》

●室内→ 敷居や畳の縁など1～2 cmほどの段差、床の素材、障害物、履物、照明

●屋外→ 歩道、階段、不慣れな環境、縁石

《どのように対策すればいいのでしょうか？》

転倒予防には「複数の要素を複合したプログラム」が有効とされ、具体的には筋トレ、バランス、ストレッチ、持久力、ステップ、歩行、二重課題などがあります。

●ストレッチ→柔軟性を高めることでしなやかに動きやすい体を目指す

●持久力運動→体力を維持し体を強くする、ウォーキングは正しいフォームで歩く

●筋トレ→特に下半身・体幹の強化

●バランス→静的バランス、動的バランスなどで姿勢を任意の状態に保つことや不安定な姿勢から速やかに回復させる能力を養う

●足指体操→足指を広げて地面をしっかりとらえる力をつける

●家庭環境を整える→動線を通りやすくする。つまづきやすい物は片づける

●視力障害はしっかり治療する

《転倒をしてしまうと、…》

・転倒→骨折・外傷→入院→筋力低下→廃用症候群(寝たきり)

・転倒→転倒不安→閉じこもり→筋力低下→廃用症候群(寝たきり)

65歳以上の高齢者では約20%の方が1年間に1回以上転倒をするとされています。

要介護になる原因としても4位に入っており、転びにくい体や転ばない環境づくりが大切です。

★スタッフからのコメント★

皆様、こんにちは。プラムの千野です！季節はあっという間に秋となり1年の流れがとても早く感じますね。私は、この季節が一番好きです。なぜかという、外の気温も寒くなく暑くもなく過ごしやすいですし、一番は美味しい食べ物がたくさんある事です！！サツマイモや栗、きのこ類や梨などの果物まで食べたいものがたくさんです。そのときの旬な食材は栄養満点ですので食べ過ぎに気を付けながら食事を楽しんでいきましょう！