きらめき通信

介護予防ミニ講座⑯

『自立支援』にむけて～転倒予防～

もし、転倒してしまったら…、若年層では大きな問題にはなりませんが、高齢者の場合、転倒することで骨折、そこから生活不活発病（安静にすることによる身体機能の衰え）、寝たきりへつながる恐れがあります。今回は、いつまでも安全な「歩き」を継続するために、転倒の原因とその予防法について紹介します。

転倒の原因

高齢になるとなぜ転倒しやすくなるのか？その原因は内的要因と外的要因に分けられます。この2つの要因が複雑に絡み合って起こります。

【内的要因】

①身体的要因（加齢・病気など）
筋力の低下、歩くことが不自由、バランスが悪くなる、視力障害、関節炎がある、うつ病、認知機能障害、感覚が鈍くなる、神経障害、慢性・急性疾患

②精神的要因
以前の転倒歴（転倒することへの恐怖心）、焦り、不安、緊張、注意力不足

③薬物（薬の副作用などによるふらつき・眠気）

【外的要因】

①履物（脱げやすいもの、滑りやすいもの）
②設備（敷居などの段差、滑りやすい床材）
③周りの環境（じゅうたんの縁、電気のコード、滑りやすいマットなど）
④状況的要因（夜間、床が外光で反射し一時的に見えない、床が濡れている）

転倒予防には

外的要因に対しては転倒しない環境づくり（住宅改修や福祉用具の活用など）、内的要因に対しては、筋力トレーニングやバランス運動が効果的です。

まずは、簡単にできるバランス能力のテストを行ってみましょう。

目を開けた状態で腰に手をあて、片足を5cm上げ、時間を計ります。上げた足が床についたり、軸足や手が動いたりしたら終了です。1～2回練習してから行いましょう。

テストの平均値（※）は、40代で180秒、60代で70秒、80代で10秒です。バランス能力は60代以降急速に衰えます。5秒以下では極めて転倒しやすいと言われています。

日本整形外科学会では、運動器不安定症（運動機能が低下して転倒の危険が高まり、日常生活に障害が起こる状態）の判断基準を15秒未満としています。

80代でも片足で15秒間立てることを目標にトレーニングしていきましょう。

転倒予防のトレーニング

左右交互に1回3セット 1日3回

右手をまっすぐ上げ、左手は腰にあてる。左足を5cm上げ、30秒以上保つ。

バランス能力が向上します

テスト結果が5秒以下の人や不安のある人は、壁や椅子などつかまれるものの近くで行いましょう。15秒以上の人は、座布団の上など不安定なところで行うとより効果的ですが、安全への配慮はお忘れなく。

若い人やテストで平均値以上の結果が出た人でも、トレーニングを継続して行うことで将来の転倒予防につながります。

いつまでも安全な「歩き」を継続するためにも、できるうちからトレーニングを行いましょう。

羽水きらめき
宮下 貴文（理学療法士）

羽水きらめき
TEL.0776-32-6000
時間/8:00～17:00（月～金）

参考 「人間力回復―地域包括ケア時代の「10の基本ケア」と実践100」大國康夫著 出版：クリエイツかもがわ
（※）参考：Vellas BJ et al：One-leg balance is an important predictor of injurious falls in older persons. J AM Geriatr Soc 45(6)：735-738,1997

バックナンバー
きらめき通信 ミニ講座 検索