

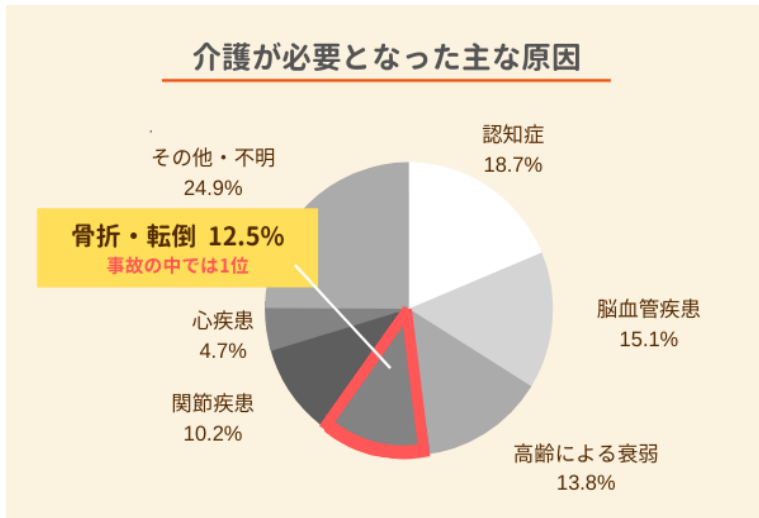
# 高齢者の転倒の原因と対処法について

◎前回は特定の病気「骨粗鬆症」と骨折の関連、労災の視点からの転倒予防対策を確認  
今回は高齢者特有の転倒によるリスクとその対策について改めて確認しましょう

転倒の危険性は、単に転んで痛みを感じることだけではありません。

日常生活で起こる転倒・転落は軽いケガで済む場合もあれば、骨折や頭部外傷といった大きな事故につながる場合もあります。それによって介護が必要な状態になってしまったり、最悪の場合は死に至るケースもあるのです。

## ➤ 厚生労働省:国民生活基礎調査(平成 28 年)より

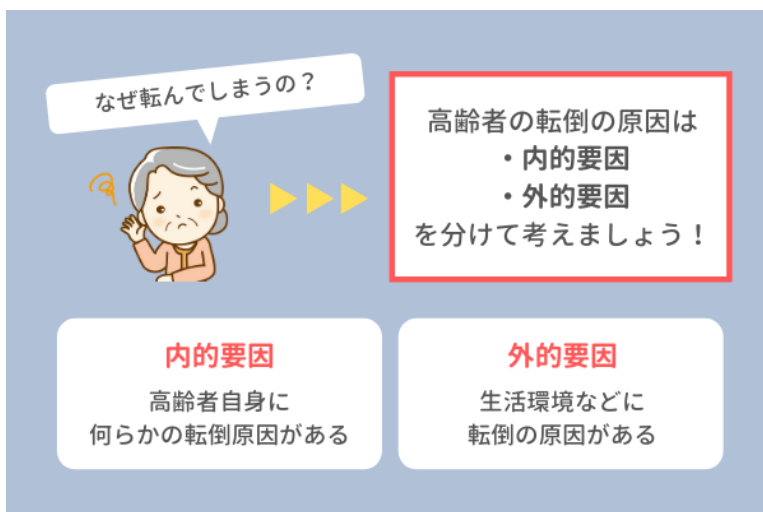


高齢者の介護が必要となる原因の第4位が骨折・転倒で、認知症、脳血管疾患、高齢による衰弱に次ぐ要因で、事故のなかでは一番大きな原因となっています。

高齢者が転倒すると、ただ転ぶだけではなく大きなケガにつながる可能性が高く、最も多い症状は骨折です。転倒でケガや骨折をすると、治るまで体を動かす機会が減ってしまい、体を動かさない状態が続くことによって、どんどん筋力や体力が衰え、そこから他の病気を併発したり、持病が悪化することも

あります。

身体的な面だけでなく精神的なダメージも受ける場合があります、「また転んでしまったらどうしよう」という恐怖心、自信喪失から家に閉じこもりがちになり、活動量が減ることで身体機能が低下します。高齢者にとって一度衰えた筋力や体力を取り戻すことは容易ではありません。リハビリにも根気が必要になります。体を動かさない時間が長くなるほど、そのまま寝たきりになる可能性が高くなってしまいます。



## なぜ転ぶ？高齢者の転倒の原因

### ■外的要因

外的要因とは外部に求められる原因であり、転倒の原因が生活環境などにある場合  
→生活環境や居住空間に工夫を加えることで、高齢者の転倒を大幅に防ぐことができる。  
転倒しやすい外的要因をしっかりと取り除くことが転倒予防には非常に効果的。

### ■内的要因：高齢者自身に何らかの転倒要因がある

筋力の低下 / 心肺機能の低下 / 歩行障害 / 視力・聴力の低下 など

病気・服薬（薬の副作用） → 持病による体調不良、また薬の副作用で起こる倦怠感や眠気、ふらつきなど

### ◆ 段差がある場所

大きな段差：足を踏み外すことにより転倒・転落

小さな段差：つまずいて転倒、小さな段差での転倒は、気づかない、あるいは忘れてることによって起こる。(屋外では点字ブロックなどにも注意が必要)

### ◆ 片付いていない場所

床に放置した新聞や雑誌などで足が滑って転んだり、電気コードに引っかかったりということが起こる→居住空間は常に整理整頓、なるべく床に物が無い状態を作ることが大切

### ◆ 暗い場所

室内、屋外を問わず、暗い場所は転倒する危険性がある。暗い場所では周りの物や足もとが見えにくく、視野も狭まるため、物にぶつかったりつまづいて転倒するリスクが高くなる。

### ◆ 濡れている場所

すべりやすいため用心が必要：室内では台所やお風呂などの水場、屋外では雨の日のマンホールやタイルの上を歩く場合にすべって転倒しやすくなるので特に注意が必要。

#### 高齢者が転倒しやすい場所

こんな場所は特に注意が必要！

- 段差がある場所
- 片付いていない場所
- 暗い場所
- 濡れている場所



#### 今すぐ始められる転倒防止策

- 1 事故の原因となるものを減らす
- 2 高齢者の心身の状態を把握する
- 3 転倒予防の運動をする



#### 転倒防止策 1:事故の原因となるものを減らす

- ・明るい照明に変える
- ・床や階段に物は置かない
- ・小さな段差を減らす(段差予防のシートなど)
- ・電気コードはまとめる、カバーをつける
- ・家具が動かないように固定する
- ・バスマット、玄関マットを変える
- ・靴、スリッパを変える

実は、高齢者の転倒事故が最も多い場所は居室で、慣れた環境ではつい油断しがちになります。

◎ 日頃から整理整頓、そして危険な箇所がないかの確認をしておきましょう。

#### 転倒防止策 2:高齢者の心身の状態を把握する

多くの高齢者は、体力や筋力が低下しています。加えて、持病を持っていたり認知症を患っていることもあります。健康状態や服用している薬、また日々の行動なども細かく把握しておくことで、内的要因による転倒を予防できる可能性があります。

#### 転倒防止策 3:転倒予防の運動をする

転倒しないためには①身体のバランスを保つ、②立ったり座ったりする筋力を維持する この2点が重要で、具体的には、下肢の筋肉や体幹の強化→椅子に座った姿勢でのもも上げや、かかと立ち・つまさき立ちなどの運動が効果的です。

とはいえ、ケガをしては元も子もありません。絶対に無理のない範囲で行います。継続するためにも楽しく気軽にできる運動がよいでしょう。

# おうちで簡単にできる筋力強化運動

## ●つま先立ち

主に下腿(かたい)  
三頭筋を鍛える

かかとを1、2、3  
でしっかり上げて、  
1、2、3でゆっくり  
おろす



## ●股関節の屈曲

主に腸腰筋を鍛える

1、2、3でひざを胸  
に引きつけ、1、2、3で  
ゆっくりもどす

※上半身をひざの方に  
動かさないように  
※足を交互に動かすと  
比較的多く続けられる



## ●ひざの伸展

主に大腿(だいたい)  
四頭筋を鍛える

1、2、3でひざを床と  
平行になる  
まで伸ばし、  
1、2、3でゆっくり  
おろす



## ●足関節の屈曲

主に前頭骨筋を鍛える

1、2、3でつま先を  
天井に向け、  
1、2、3でゆっくり  
おろす



※つま先を天井に向けることで前頭骨筋も鍛えられる

※慣れてきたらもう少し足を高く上げ、太ももの裏をイスから軽く離してみよう

※足を交互に動かすと比較的多く続けられる

## ●イスからの立ち上がり

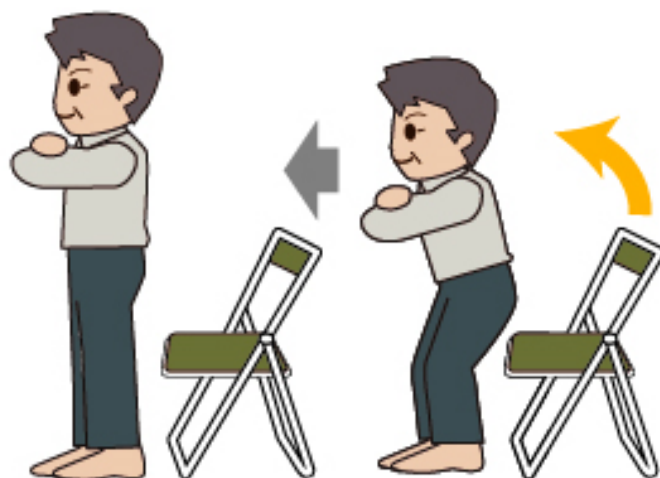
主に大腿(だいたい)  
四頭筋を鍛える

1、2で立ち上がり、  
次の1、2で座る

※立ち上がる時は手を使わないよう腕を組む

※ひざをしっかり伸ばす

※ひざ痛がある人はできる範囲で



「中高年者の元気長寿のための運動プログラム 監修:財団法人日本体育協会」より