

ふれあい 曾山医院

志筑1391-9
Tel:62-5566

2010年9月号
(第68号)

発行人
曾山 信彦



編集委員会



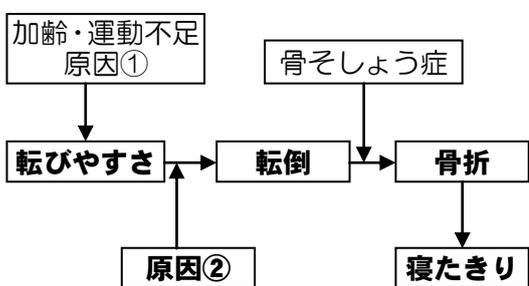
敦子 成氏
棟近 博子
西岡 陽子
赤松 彩香
伊藤 尚子
藤島 尚子

事故について(特に高齢者の転倒)

事故には色々あります。交通、医療、災害など、当院では、医療事故について、ヒヤリハットと言って、それぞれ各人が持ち寄って同じまちがいを、くり返さずに安全な医療について話し合っています。

今回は、家庭内における高齢者の事故で最も多いのは転倒です。高齢者の転倒は社会的に大きな問題であり様々な対策が講じられているにもかかわらず転倒に起因する骨折の件数も年々増加しつづつあります。骨折は五十五歳くらいから増加し、八十〜八十四歳がピークになっていきます。転倒して骨折を起こすと、歩くのが恐くなって動きが少なくなり筋力や骨が弱くなり、再び骨折を起こす

という悪循環となり、さらに生活機能の低下が起こります。転倒の大きな原因は、加齢、日頃の運動不足に伴う身体機能の低下です。



他の危険因子には、

①からだの中に原因があるもの・・・高血圧、起立性低血圧、不整脈、脊柱管狭窄症、関節リウマチ、変形性膝関節症、筋力低下、視力障害、脳卒中後遺症、パーキンソン病、認知症、薬剤(睡眠薬、鎮痛剤、抗不安薬、抗うつ剤など)

②環境によるもの・・・部屋の床や敷物、電気コード、段差、暗い照明、足に合わない履物など、そして転倒に基礎疾患としての「骨粗

鬆症」が加われば骨折が生じます。日常生活の中に軽い運動を取り入れることによって、からだは丈夫になり、転倒予防に効果的な足・腰・腹部の筋力アップやバランス能力、歩行能力が改善され、日常生活の活動範囲が広がり生活機能が高まります。

健康・体力づくりの運動と言っても、激しいスポーツをする必要はありません。年齢や体力水準、健康状態などに応じて無理のない日常的な運動を続けることが大事です。
○転倒予防運動・・・片脚起立運動、ストレッチング、椅子からの起立運動、歩行などがあります。

○環境整備・・・適切に個々の利用者の身体能力、介護力、生活環境を把握し住宅改修・福祉用具の活用、介助者への指導をしていかなければなりません。詳細については、当院の理学療法士又は、介護支援専門員(ケアマネジャー)に相談して下さい。

万一転倒すれば、い

高齢者自らの転倒防止十力条

- 一、足元の小さな段差に要注意
- 二、外出は時間に余裕をもって
- 三、悪天候、夜間の外出に注意
- 四、立ち上がり、急な動きは、めまいのもの
- 五、人ごみやバス、電車であわてずに
- 六、階段は、手すりをにぎって、上り下り
- 七、転ばぬ先の杖
- 八、良い履き物は身を守る
- 九、バランス良い食事と体力づくり
- 十、歩く前にストレッチ背すじを伸ばしてゆっくりと



ち早く医療機関に受診し適切な処置を受けて下さい。健康的に生活する為に日常生活では人は活動しなくてはなりません。転倒せず活動的に生活することの答えを見つけて出す事が、これからの課題です。(看護師 大島とき子)