

さくらやま便り

No.359号 2024年（令和6年）8月15日



巻頭文

施設長 村本英邦

私たちの日常を一変させるリスクがある「転倒」。今回は、フランスベッド（メディカル営業推進課監修）が出した記事を、シャローム桜山の現状に合わせて紹介します。

高齢者が転倒するとどうなる？ 危険性は？

転倒すると、骨折や頭部外傷などの大きなけがを招きやすくなります。

内閣府が公表している「令和3年版高齢社会白書」によると、介護が必要になった主な原因として、1番多いのが認知症で約18%、ついで脳血管疾患（脳卒中）が15%、3番目が高齢による衰弱で13%強、そして骨折・転倒は4番目で全体の13%です。

若い時なら軽いけがで済む転倒でも、高齢になると大事故になる可能性があります。さらに、回復までに時間がかかるため、安静にしている期間が長くなる傾向にあります。その間に体力や筋力が衰えて、そのまま寝たきり状態になることも少なくありません。

けがをせずに済んだとしても、転倒したことで自信を失くし、歩くことへの恐怖心が生まれて体を動かす機会が減ることがあります。このような状態が長く続けば、筋力の衰えだけでなく、内臓がうまく機能しないなど、心身機能の低下につながる恐れもあります。

転倒の危険性を理解し、転倒防止に向けて対策することによってこのような事態にならないようにすることが大切です。

なぜ高齢者は転倒する？

高齢者が転倒しやすくなる要因は、主に以下の4つがあげられます。

① 加齢による身体機能の低下・注意力の低下

視力の低下など加齢による身体機能の低下。感覚の鈍化による注意力の低下など身体状況の変化も転倒の要因となるので注意しましょう。

高齢になると徐々に、筋力や身体機能が低下し、瞬発力や柔軟性なども衰えるため転倒しやすくなります。加齢とともに自分ができると思っている動作と実際の動作に差が生まれ、思ったとおりに動けず転倒してしまうこともあります。

とっさの反応や、スムーズな動きも難しくなり、ひとつひとつの動作に時間がかかってしまいます。このような状況で焦りや緊張が生まれ、注意力が低下し、転倒してしまうのです。

② 病気や薬の影響

パーキンソン病や脳卒中などの病気、飲んでいる薬の影響で転倒しやすくなる場合があります。薬にはなにかしらの副作用がある場合がほとんどで、ふらつきや立ちくらみなどの副作用が現れることもあります。

高齢者は複数の薬を飲んでいることが多いので、体調に変化がある場合は、遠慮せずに医師や薬剤師に相談しましょう。薬の副作用が転倒の原因になることを知らない方も多いようです。知識のひとつとして覚えておきましょう。

③ 運動不足

運動不足も転倒を引き起こす要因のひとつです。体を動かす機会が減ると、運動機能や感覚機能が衰えて転倒するリスクが高まります。例えば、関節痛や麻痺などで動く意欲をなくした方がそのまま体を動かさずにいると、関節の動きが鈍くなり、筋力も弱まってしまうなどして体が思うように動かなくなります。このようなと外出や運動がますます億劫になるため、さらに体を動かす機会が減るといって悪循環に陥ってしまいます。

日頃からこまめに体を動かし、身体機能の維持・向上を目指すことが転倒を予防するために大切です。

④ 生活環境

生活環境が要因となり転倒することもあります。住み慣れた自宅であってもわずかな段差につまずく、濡れた床で足をすべらせる、置いてある物につまずくなど

ど転倒するリスクはたくさん潜んでいます。手すりやスロープの設置など、身体状況に合わせた生活環境に整備することも転倒予防において重要となります。

ここに注意！

館内で

- ・電気コードに足をひっかける。
 - ・カーペットにつまずく。
 - ・床に置かれた雑誌や新聞紙の上で足をすべらせる。
 - ・靴を着脱する際にバランスを崩す。
 - ・玄関マットですべる、つまずく。
 - ・階段や廊下で転ぶ。
 - ・スリッパを履いたままで踏ん張りにくい。
 - ・濡れた床で足をすべらせる。
 - ・浴槽の出入りでバランスを崩す。
- 外で**
- ・転倒につながるリスクは外出先にも多い。
 - ・買い物中は、商品に気を取られて足元や周囲の危険に気づきにくい。
 - ・側溝やわずかな段差では足を踏み外しやすい。
 - ・雨の日のマンホールの蓋は滑りやすい。
 - ・駐車場の車止めは色が目立たずつまづきやすい。
 - ・横断歩道は気持ちは焦るので、信号の変わり目で急いで渡らず、次の青信号まで待とう。

転倒を予防・防止するには？転倒しても大事に至らないためには？

- ① 丈夫な骨を維持するような食生活を心がける
- ② 下半身の筋肉を維持するような体操を行う
- ③ 転倒リスクを軽減できるような生活環境を整える
- ④ 外出時に転倒しないような靴や杖を利用する

いかがでしたか。健康を維持するための取り組みは人それぞれですが、転倒のリスクは日常生活のいたるところに潜んでいます。ふとした不注意から事故に遭

わないように、日ごろから体調を整えて注意を払い、居室内や外出先での転倒に気を付けて参りましょう。

生活相談員から

主任 遠藤裕之

● 行事予定

- 8月22日(木) エレベーター点検 15時～
- 8月25日(日) 体操教室 14時～
- 9月13日(金) 入居者健康診断 13時半～
- 9月15日(日) 敬老祝い膳

● 避難訓練ありがとうございました

7月の避難訓練にご参加いただき、ありがとうございました。地震や大雨の災害が続いています。みなさんの安否を確認するために、外出の際は必ず外出簿にご記入ください。帰宅予定時間もご記入ください。

● お食事について

体調が悪い場合は、職員が部屋までお持ちします。お食事やデザートなどは、定刻の90分後まで取り置きをしています。時間前の提供は困難です。ご飯は、普通盛り・少なめ・ご飯なし・お粥をご準備することができます。ご希望の際は、事前に職員にご相談ください(状況により対応できない場合があります)。

● 近隣医療機関について

イムス横浜旭リハビリテーション病院が若葉台に開院しました。横浜旭中央総合病院の関連病院で、脳血管障害や整形外科疾患などの回復期リハビリテーションを行う医療機関です。

また、わかば内科クリニックが8月をもって休院になります。詳細は、電話 045・465・4897 もしくは 080・5828・8122 にお問い合わせてください。

● 新型コロナウイルス感染症について

8月中旬から下旬ごろ感染が増えると報道されています。これまで通り、手洗いとケアハウス内ではマスキ

着用をお願いします。また面会は3人まで30分程度、小学生以下はお控えください。体調が悪い時は無理をせず、かかりつけの医療機関にご相談ください。集団感染が起こらないよう、ご協力をお願い致します。

● 特養シャローム横浜について

感染予防のため、体操教室・理美容・面会・ボランティアを除き特養側への出入りはお控えください。8月31日と9月4日(荒天の場合は9月7日と11日)の夕方から、特養の行事が予定されています。当日は特養関係者が集まりますので、2階の中庭への出入りはご遠慮ください。

● 洗濯機・乾燥機について

洗濯機ご利用後は、糸くずフィルターのゴミを捨て軽く洗ってください。乾燥機使用後は、フィルターについていた綿状のゴミを優しく取り除いてください。

● 医療保険証・介護保険証・障害者手帳など

新しい証書が届いた場合は、事務所までお持ちください。写しを取らせていただきます。

