

# 転倒について

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 リハビリテーション部 理学療法士 守安 啓

前回は国民全体に起こりやすい肩こりについて書きました。今回は高齢者に起こりやすい転倒について書きたいと思います。

高齢者の転倒は現在大きな問題となつています。65歳以上の高齢者の4人に1人は1年間に1回以上の転倒を経験している状態です。転倒の起きやすい場所は意外なことに日中に室内で発生していることが大半を占めます。室内のどこで転倒が多いかという寝室が最も多く、次に居室となつています。危険な浴室や階段は10%未満と思つているより少なくなつています。理由として階段や浴室は転倒に対する危険性の意識が高く、気を付けている点があげられます。一方寝室や居室は一日の大半を過ごす場所であり、転倒への注意が少ない点の原因です。

その他に転倒の起こりやすくなる要因としては、外部環境があります。例えば、滑りやすい床や風呂場、床の小さな段差、部屋の暗い照明などが挙げられます。若い時でも風呂場で滑ったり、床の段差に引っかかっ

たりしたことはあると思います。また、飲んでいる薬の数が多い人は転倒しやすいということも言われています。薬の副作用で日中に眠くなつて段差などで転倒することが考えられます。

高齢者の介護が必要になつた原因に『骨折・転倒』は10%を占めていますが、決して多い数字ではないですが、注意しなければいけないと思います。

ここまでは転倒についての特徴を述べました。次にみなさんが転倒しやすいのかどうかを足踏みテストという方法で評価したいと思つています。まず両足を肩幅に広げ5秒間にできるだけ速く足踏みをします。太ももを挙げる高さは関係ありません。足は図の程度までの高さで大丈夫です。とにかく速く足踏みをするだけです。このテストで5秒間のうちに17回以上の方は転倒の可能性は低くなります。しかし16回以下だった方は7倍転倒しやすいと言われています。平均年齢20歳の立位足踏み回数の平均は50回でした。平均年齢80歳の方の平均回

数は17回でした。くれぐれも安全な場所を実施して下さい。

転倒と歩行速度も関係しています。歩く速度が速い人は遅い人より転倒する可能性が低くなつていきます。歩く速度が遅くなつてきている方は普段のウォーキングの速度を少しだけ速くするだけでも転倒の予防につながると思っています。

転倒と足の筋力とも関係しています。

す。高齢者になると20歳代に比べ、膝を伸ばす筋力は30%も低下しています。転倒は立ち上がりの時や振りむき動作で起こることもあるため足の筋力は非常に大切になります。最近足の筋力が少なくなつていると感じている方は注意してください。そこで次回は転倒を予防するための筋力トレーニングや体操、生活への工夫について指導したいと思います。

〈図1〉



〈図2〉



〈図3〉



〈図4〉

