



転ばぬ先のひと工夫 転倒防止のために 気をつけたいこと

高齢者の気をつけたいトラブルのひとつに
“転倒”があります。

年を重ねるごとにさまざまな要因で
転倒してしまうことが多くなります。

軽症ならばよいのですが、場合によっては
骨折などの大けがを負ってしまう危険性も。

さらに最悪の場合、転倒をきっかけに
寝たきりになることもあります。

いつまでも健康で元気であるために、
転ばぬ先のひと工夫を心がけておきましょう。

教えて
いただき
ました!

介護の職に

就く前は、精神科にも15年勤務。
その経験を活かして身体的な不具合
だけでなく、心身面まで含めた生活全般
のアドバイスを行っている。理学療法士や
福祉住環境コーディネーターの資格を
有する他、タクティールケアなどの
普及活動も行っている。

キューデン・グッドライフ東福岡
介護サービスグループ 機能訓練指導員

田口 順 さん



いきいき!ヘルシーライフ

[イメージと現実のギャップを無くす]

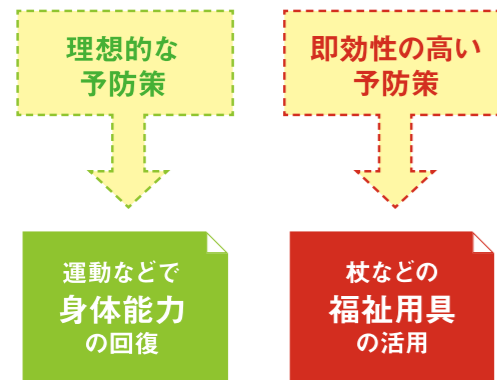
ボディ・イメージ
(自分の感覚)

実際の
身体能力
(発揮できる力)

可能な限り
近づける!

転倒を予防するためにまず心がけたいのは、ボディ・イメージ(自分の感覚)と、実際の身体能力(発揮できる力)のイメージをできる限り近づけることです。そのため、体力測定などを通じて身体能力を客観的に把握しておくのも一つの方法です。また、家族の協力も欠かせません。「体力や判断力が少し弱まったな」と感じたら、アドバイスをしてもらいましょう。もちろん、ご本人もそのアドバイスを柔軟に受け入れることが必要です。

転倒予防の秘けつは、自己認識の適正化



最も理想的なのは、運動を取り入れて身体能力を回復することですが、なかなか急には難しいものです。そんな時、即効性が高い予防策として注目されているのが、杖などの福祉用具を活用することです。はじめは、抵抗を感じることもあるかもしれませんが、立つ、座る、歩くなどの基本的な動作が断然楽になります。一度、転倒などで大きな怪我をしてしまうと、逆に「転んでしまふのでは」と気になりすぎることもあります。福祉用具は、そうした心理的なストレスを軽減するのにも役立ってくれます。

身体能力回復のために日々の暮らしで取り組みたいこと

●ニコニコペースのウォーキング

ニコニコペース: 脈拍120回/分程度の運動強度

週に3回以上がオススメ! 運動の効果が維持するのは2~3日。

せっかくつけた筋力は3日以上あけると低下してしまいます。

●ラジオ体操

いろんな運動をコンパクトにまとめたラジオ体操は理想的な運動。

丁寧に行えば効果も十分。

●家事で動くことを増やす

日常の家事もそのまま運動につながるので活動的に過ごしましょう!

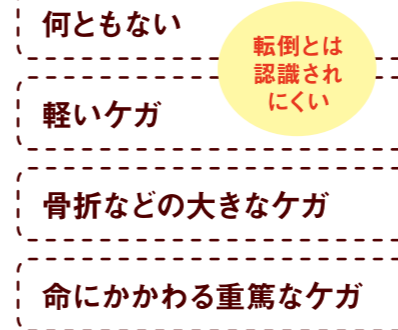
身体だけでなく脳も活発にしておくのもコツ!



転倒とは

同一面上でバランスを失い倒れて受傷したもの

※東京消防庁による転倒の定義



「転倒」というと、ケガを伴うアクシデントと思いがちですが、実は、ちょっとしためいて手や膝をついたり、あるいは尻もちをついたりすることも転倒のひとつに含まれます。大きな事故を防ぐためにも、ちょっとした現象を「気のせい」と放っておかずに、早いうちからそのような状況を把握しておくことが大切です。ケガをするような大きな転倒ではなくても、軽いつまづきなどの現象が増えたら、そろそろと「意識」しておきましょう。

手をつく、膝をつく、軽い転倒にも「用心を。」



なぜ、年をとると転倒しやすいの? そもそも、なぜ年を重ねると転倒が増えてくるのでしょうか。まずは、足や腰などの筋力が弱まることで、バランス能力が低下することが挙げられます。しかし、身体の機能の低下だけではありません。脳の老化も大きな原因。判断力や行動力が鈍くなることで、反応速度が遅くなり転倒を引き起こすことがあるのです。特に、用心したいのが「つもり」の感覚です。これぐらい「飛び越せるつもり」、「またげるつもり」、「渡れるつもり」といった過信は大敵。若い頃のイメージのまましていると、現実の身体能力との認識のずれが起きてしまい、アクシデントを引き起こしてしまうことがあるのです。

ご注意ください! 転倒はこんな時に起きやすい!

身体の不調

- めまいなどの体調不良
- 睡眠剤などの薬の影響



生活環境の問題

- 滑りやすい床や敷物の存在
- 段差や障がい物が邪魔になっている
- 照明などの明るさが合っていない



転ばぬ先の
杖

使ってみると意外と便利！ おしゃれに取り入れたい サポートグッズをご紹介します

ステッキやシルバーカーに抵抗のある方にもおすすめの、おしゃれなサポートグッズをご紹介します。優れた機能性はもちろん、見た目もカラフルなので、お出かけがもっと楽しくなりますよ。

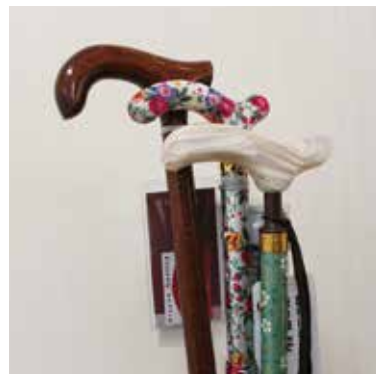
●まずは手軽にとり入れたい「ウォーキングステッキ」



長時間の外出で、足の疲れが心配な時に利用したいステッキ。無理してステッキなしで歩くよりも、背筋が伸びて姿勢もよくなります。木製一本型のアンティークなものから、華やかな柄模様のものでバリエーションも豊富！お気に入りの1本を選んでみては。



折り畳み式ならバッグにも入るので、外出や旅行などの携帯に便利です。



握り部分の下が細いタイプはしっかり握れるので、握力の弱い方におすすめ。

●お買い物などの外出にも便利な「シルバーカー」



握るだけのカンタン手元ブレーキ。ハンドルの高さも調節可能。

スリムにたためて電車やバスにも乗れるタイプや、大容量バッグのタイプなど、シルバーカーの種類もさまざま。人気のヒョウ柄をはじめ、洋服とのコーディネートも楽しめそうなデザインも揃っています。



イスとして
座ることも！

2輪タイプは溝にはまりにくく、方向転換もスムーズ。



[取材協力]

売り場にはおしゃれで機能性の高いサポートグッズを品揃え。スタッフが商品の使い心地を丁寧に説明してくれます。

博多大丸 福岡天神店 本館8階
介護用品
すこやかサロン
☎092-712-8181(代表)



選ぶのに迷ってしまうほど、カラフルなステッキがズラリ