

転倒 + 骨折 = 寝たきり を防ごう!!

第8回 大掃除、転ばない部屋で新年を!!

作業療法士
やす だ あや
安田 彩 「転倒予防医学研究会」世話人

古来、年の瀬には新年の年神様を迎えるために家の中の「煤払い」を行ったそうです。宗教的意味あいには薄れましたが、現在も大掃除として多くの方々が、年末には自宅の掃除をされているのではないのでしょうか。掃除は転倒予防においても、よい効果をもたらします。

ぜひ大掃除の際は、転倒予防の視点も加えていただきたいと思います。

●転倒が起こりやすい場所

平成22年度の内閣府の「高齢者の住宅と生活環境に関する意識調査」によると、高齢者が転倒した場所は「庭」、「居間・茶の間・リビング」、「玄関・ホール・ポーチ」の順になっています（図1参照）。

大きな段差が続く階段や床面が濡れている浴室よりも、これらの場所で転ぶ人が多いことに驚かれる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。実は転倒は、大きな段差よりも気付かないくらい小さな段差や障害物がきっかけになる場合が多いのです。小さな段差に注意を払う、可能であればそれらをなくす。それが、転倒予防の第1歩です。

●庭

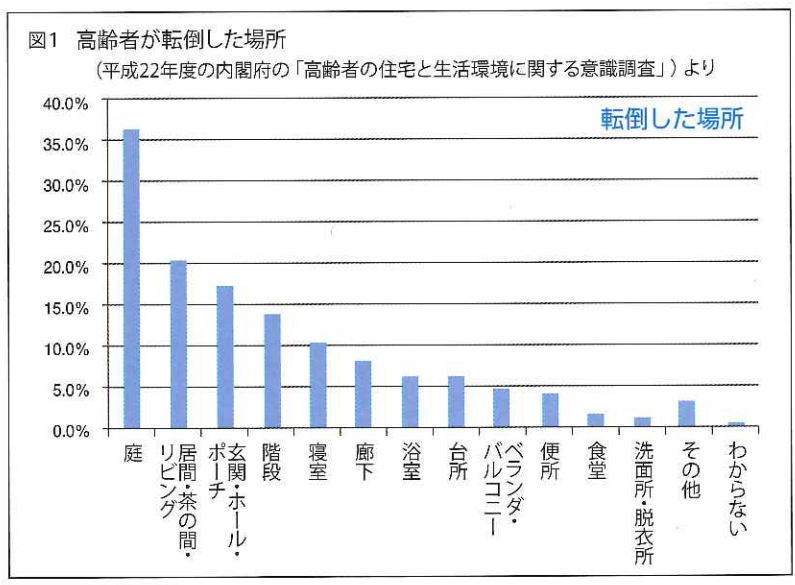
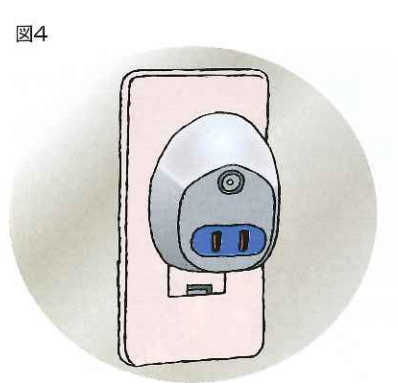
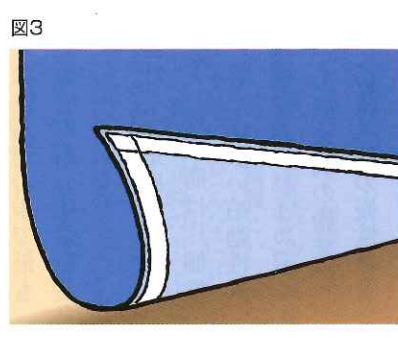
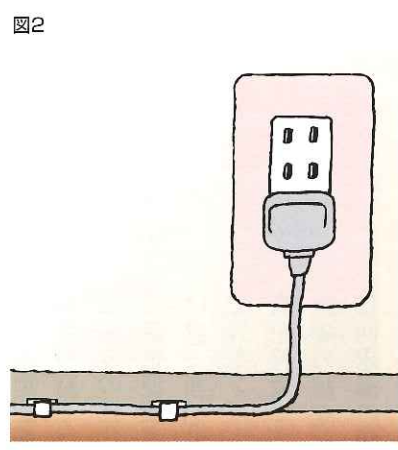
転倒が多い場所の第1位である庭では、「庭木の手入れに夢中になって、石に躓いた」「雨が降ってきて慌てて洗濯物を取り込もうとして、躓いた」など、さまざまな報告を耳にします。自宅の敷地内であっても屋外である庭では、外出時と同様の注意が必要です。

家具の配置によって、足もとが暗くなる場合があります。足もとが暗い場所には常夜灯を付けましょう。電器店ではコンセントに差し込むだけの簡便な常夜灯も安価で販売しています。それらを利用すれば大きな工事は必要ありません（図4参照）。

●玄関・ホール・ポーチ

玄関・ホール・ポーチでの転倒のきつかけは、靴の脱ぎ履きの際に起こる場合が多くあります。身体を屈めたり片脚立ちになったり、不安定な姿勢を取らざるを得ない場所だからです。今までの連載でおわかりだとは思いますが、加齢とともに、不安定な姿勢になり転びそうになったときに、立ち直り動作やとっさの1歩がでにくくなるのです。不必要、不安定な姿勢は回避するのが一番です。スペースがあれば、玄関に椅子を置き、腰かけて靴の脱ぎ履きをするようにしてください。

また、脱いだ靴をそのままにし、三和土に靴店のように靴が並んでいる場合がありますが、靴も履かなければ障害物です。履かない靴は靴



特に「ちょっと庭にでるだけだから」と、サンダルを使用する方をよく見ます。サンダルはたしかに脱ぎ履きが楽で便利ですが、踵が覆われていないため爪先をしっかりと上げることができず、躓きやすくなります。また、躓いたり、滑ったりした際に、とっさの1歩がでにくいものです。サンダルは処分して、庭でも踵のある靴を準備してください。

●居間・茶の間・リビング

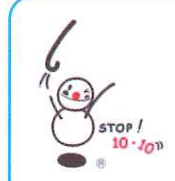
これらの部屋は1日の多くを過ごす場所であり、生活に必要な品だけでなく、趣味や娯楽の品も多く集まり、雑多になりやすい場所です。

●その他

脚立からの転落も意外と多くあります。高所にものを置くのはやめ、低い位置に移動してください。脚立はなるべく使用しないようにします。歩行中にペットに飛びつかれ転倒する人もいます。ペットは愛らしいものですが、予期せぬ動きをするものです。放し飼いにしている場合は、歩行中はペットの動きに細心の注意を払ってください。

転倒予防でも通常の大掃除でも、一番困難なのは整理整頓した状態を保つことです。整理整頓された家は、住みやすいだけでなく、安全な家でもあります。日々の生活の中でも、小まめに掃除をして、真の「家内安全」を目指してください。

お知らせ
転倒予防医学研究会
<http://www.tentouyobou.jp/>



当研究会では、広く国民の転倒予防への意識を高めるとともに、専門家及び一般の個人の活動をサポートすることを目的として、「転倒予防大賞」を公募しています。

なかでも、一般の方も応募できる「転倒予防川柳」は、2011年より公募を開始し、多くの作品が寄せられています。

今年の大賞作品は、
「あがらない 年金こづかい つま先が」。
詳しくはホームページをご覧ください。