

看護ニュース

高齢者の転倒・

骨折を防ごう！



ご高齢者は加齢とともに転びやすくなり、転倒による骨折は「健康寿命」を縮めることとなります。要介護になる原因のひとつである転倒を防ぐことは、健康寿命の延伸やQOL(生活の質)の維持・向上のためにも重要です。

ご高齢者はご家庭内での転倒事故が多く、75歳以上では「骨折」の割合が増えていきます。

転倒によって骨折が起こりやすい部位は、太ももの付け根(大腿骨頸部)や背骨(脊椎)、腕の付け根(上腕骨頸部)、手首(橈骨遠位端)などです。このうち

「太ももの付け根」は、骨折すると歩けなくなったり寝たきりになったりする可能性が高くなります

65歳以上の方が要介護になる原因は「脳血管疾患(脳卒中)」が17.2%と最多で、「認知症」16.4%、「高齢による衰弱」13.9%と続き、4位の「骨折・転倒」は全体の12.2%です。男女別にみると男性が6.0%、女性が15.4%で、骨密度の低い女性の方が多くなっています。

転倒を防ぐためには？

住環境の整備やお食事、運動によって転倒・骨折を予防しましょう。また、転倒してもケガが最小限で済むように、「ヒッププロテクター」や「頭部保護帽」などの予防具を使用することも対策のひとつです。

生活環境を整えましょう

■脱衣所・浴室

着替えや入浴のときは身体のバランスが崩れやすいため、安定した椅子を用意しておくことによいです。浴室の床には「滑り止めマット」を敷くか滑りにくい素材を使い、手すりも設置しましょう。

■リビング・居室

広げたままの新聞や小物など、つまずきやすいものは片付けます。電気コードは、部屋の隅やカーペットの下を通すなどの工夫が必要です。

■トイレ・廊下

トイレは洋式にして、ドアは外開きや引き戸にするとよいです。トイレや廊下には手すりを付け、敷居の段差はスロープなどで解消します。また、足もとには自動点灯の照明を設置しましょう。

■階段・玄関

階段には専用の滑り止めをつけ、手すりは左右に設置するのが理想的です。階段全体の照明のほかに、フットライトもつけましょう。玄関の上がり框(あがりがまち)には踏み台を置き、玄関マットは敷かないようにしましょう。

引用元…あずみ苑様
by比田ちゃん

