



～いきいき地域づくり運動～

自宅で出来る、楽しい体操・レクリエーション

寒い季節となりました。そのため運動不足になる方も増えてくると思われます。そこでこわいのが「転倒」です。居室やリビングでの転倒は骨折のリスクが高く、QOL の低下につながる可能性があります。今回は、転倒の予防のために転倒リスクを知り、どのようなことに注意していくべきかをまとめてみました。さらに、ご自宅で是非取り入れて頂きたい体操を載せましたので行って見て下さい。

(参照：「おはよう 21」中央法規出版)

❶ 高齢者の転倒リスクについて知りましょう

認知機能の低下

注意を払ったり、物事を判断したり、記憶したりといった認知機能の低下も転倒につながります。特に、危険をいち早く察知する注意力、危険を回避する適切な判断が求められます。



視覚機能の低下

眼の機能は、転倒のリスクと直接的に関係します。段差の高さを適切に判断する、必要なだけ脚を上げる、障害物や滑りやすい床の状況判断などを安全に行うためには視覚機能が重要です。

身体機能の低下

転倒が生じる一番の原因は、身体能力の低下です。筋力、バランス、歩行能力が低下した方は転倒しやすく、特にバランス機能は重要です。重心を支持基底面内に保つことが必要です。

失神

脳への血液循環が低下して意識を失う失神、見逃しやすい転倒原因の一つです。長時間の立位、排尿、排便、などによって血圧低下、脳血流が低下します。

薬の副作用

薬の副作用も転倒の原因となります。睡眠導入剤などの中枢神経に作用する薬はもちろん、脳の血流に影響する降圧薬なども代表的です。

※支持基底面…身体の床面に接している部分の外周により作られる「広さ（領域）」をいいます。

❷ 生活習慣と環境面でのリスクにはどのようなものがあるでしょう

① 日常生活の過ごし方

活動性が低い生活を続けると身体機能が低下し、転倒リスクも上昇します。活動性が高ければ、その分転倒しやすいかもしれませんが、リスクに配慮して、適度な運動量を維持することが大切です。また、焦りや心理的なストレスがかかっていると、周りを見る余裕がなくなり、転倒につながりやすくなります。

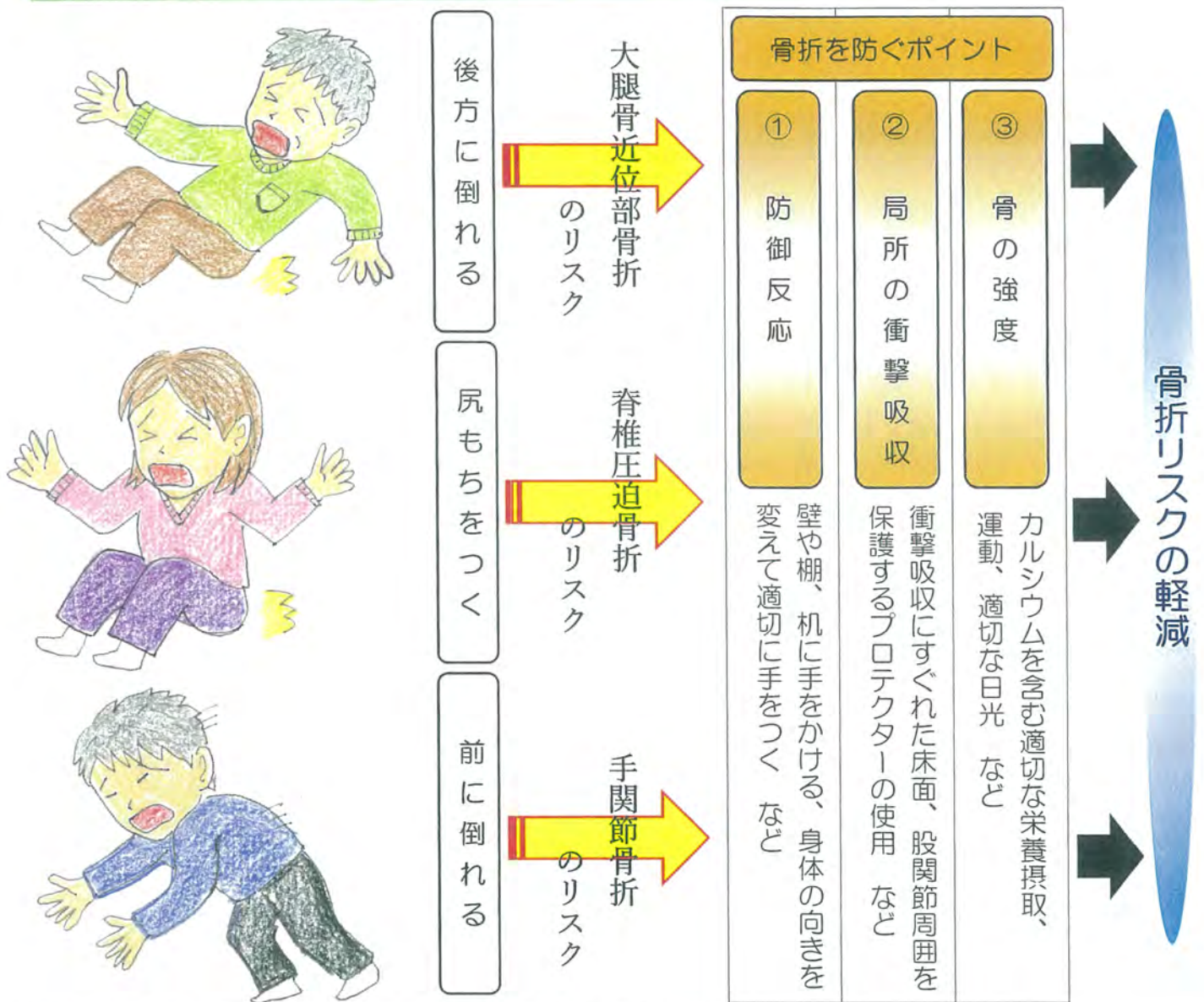
② 服装・履物

身体の動きを妨げる服装やフィットしていない靴も転倒の原因となります。靴のかかとを踏む、丈が長いズボンには注意しましょう。

③ 環境

滑りやすい（濡れている、凍結している）、滑りにくい（コーティングなどによる）、段差、斜面、デコボコしている、物やコードなどが雑然としている、照明が暗すぎる、暗いところから一気に明るくなる、逆に明るいところから一気に暗くなるなどが転倒のリスクとなります。

③骨折を防ぐポイントは主に3つあります



④どこでもできる簡単な筋力トレーニングをご紹介します

<p>①立ち上がりトレーニング</p>	<p>②かかとの上げ下げトレーニング</p>	<p>③つま先の上げ下げとトレーニング</p>
---------------------	------------------------	-------------------------

『健康寿命 100 歳プロジェクト』

JA が主体となり行っている健康寿命の延伸に向けた健康増進活動の取り組みです。JA 組合員、地域住民の方が、健康で生き生きとした生活が送れるよう活動を展開しています。

～次回は「自宅で作れる介護食」です！！お楽しみに！！～

☆特集してほしい内容や介護のご相談があれば、お電話または下記アドレスまでお待ちしております☆

電話：019-632-3011 アドレス：ikr_zaitaku@jaiwate.or.jp ※お急ぎの際はお電話で！！

担当：JA 岩手県厚生連 介護老人保健施設ハートフルもりおか 村井・藤原

JA いわてグループ指定居宅介護支援事業所 新山

