

連峰 *Renpoh*

No.349

発行日●令和3年7月31日

発行人●飯田メディカルヒルズ

編集IMH広報委員会

長野県飯田市毛賀1707番地

TEL0265 - 26 - 8111 (代)

特集

転倒予防



目次

特集

P2 ~ P7 転倒を予防するために

- 転倒の定義 ○ 転倒の悪循環 ○ 転倒場所
- 転倒の要因 ○ 転倒の危険性の評価 ○ 転倒予防体操
- 自宅での転倒対策

P7 ~ P8 筋力低下・骨粗しょう症を予防する食事

転倒を予防するために

総合リハビリテーションセンター

○転倒の定義

転倒とは「他人による外力、意識消失、脳卒中などにより突然発症した麻痺、てんかん発作によることなく、不注意によって、人が同一平面あるいはより低い平面へ倒れること」とされています。（日本転倒予防学会より）

2本足で生活する私たちにとって、立った位置からの「転倒」は避けることのできない宿命かもしれません。医療の進歩と環境整備により、高齢者の寿命が長くなるに従い、高齢者の転倒および転倒に伴う骨折や外傷が増えてきています。転倒により健康な生活を損ない、健康寿命を縮めることがあるため、「転倒予防」が重要となってきています。

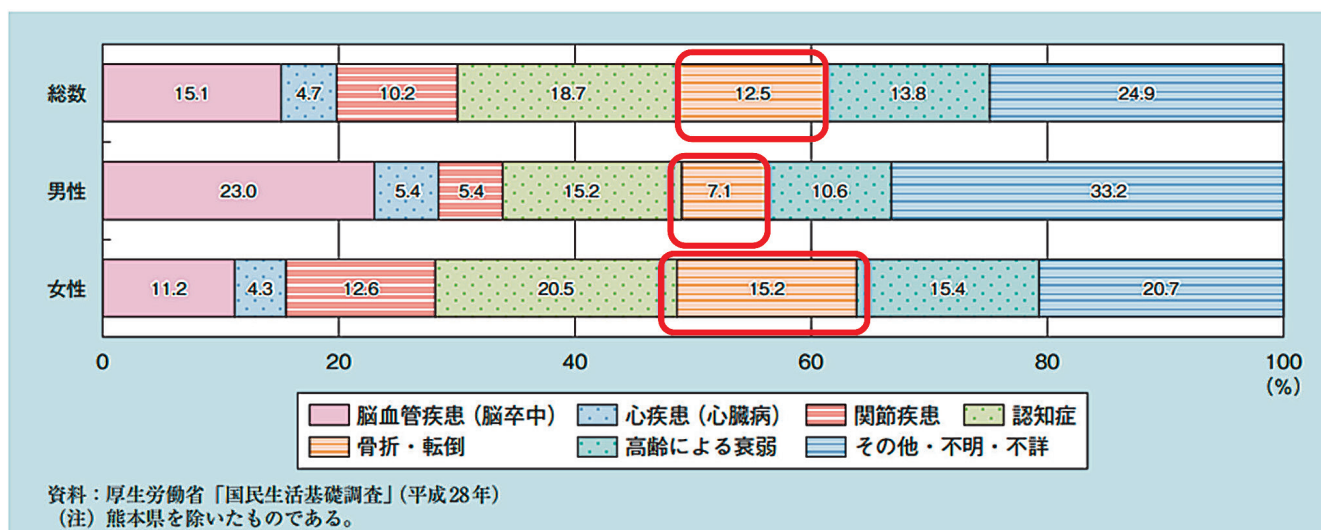


【介護が必要となった要因】

高齢者の転倒・転落は年々増加しており、介護が必要となる原因となっています。令和元年度の65歳以上の高齢者の介護が必要となった理由として、骨折・転倒は12.5%であり、認知症や脳卒中に次いで、第3位となっています。（図1）

健康的で心身ともに自立した生活を送る「健康寿命」の延伸のためには、転倒の予防が重要です。

図1 65歳以上の要介護者などの性別にみた介護が必要となった主な要因

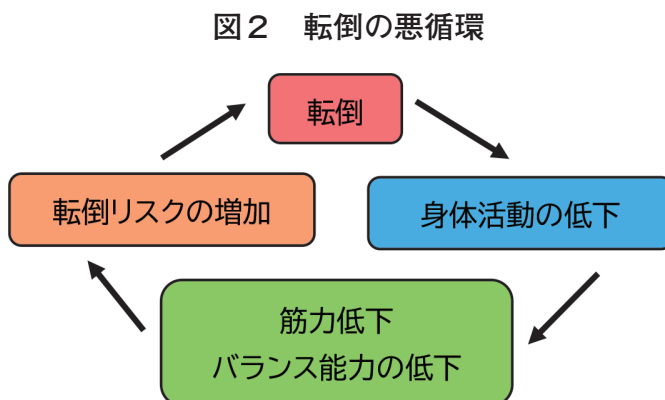


厚生労働省「令和元年版高齢社会白書（全体版）」図1-2-2-10より引用

○転倒の悪循環

過去に転倒した経験により、また転倒することに対する不安から活動が制限され、生活の質の低下を生じます。身体活動が低下することにより、筋力はバランス機能などの身体機能の低下が起き、さらに転倒リスクが増す悪循環となります。(図2)

転倒を防ぎ、身体活動や筋力の維持を図ることが、転倒予防につながります。

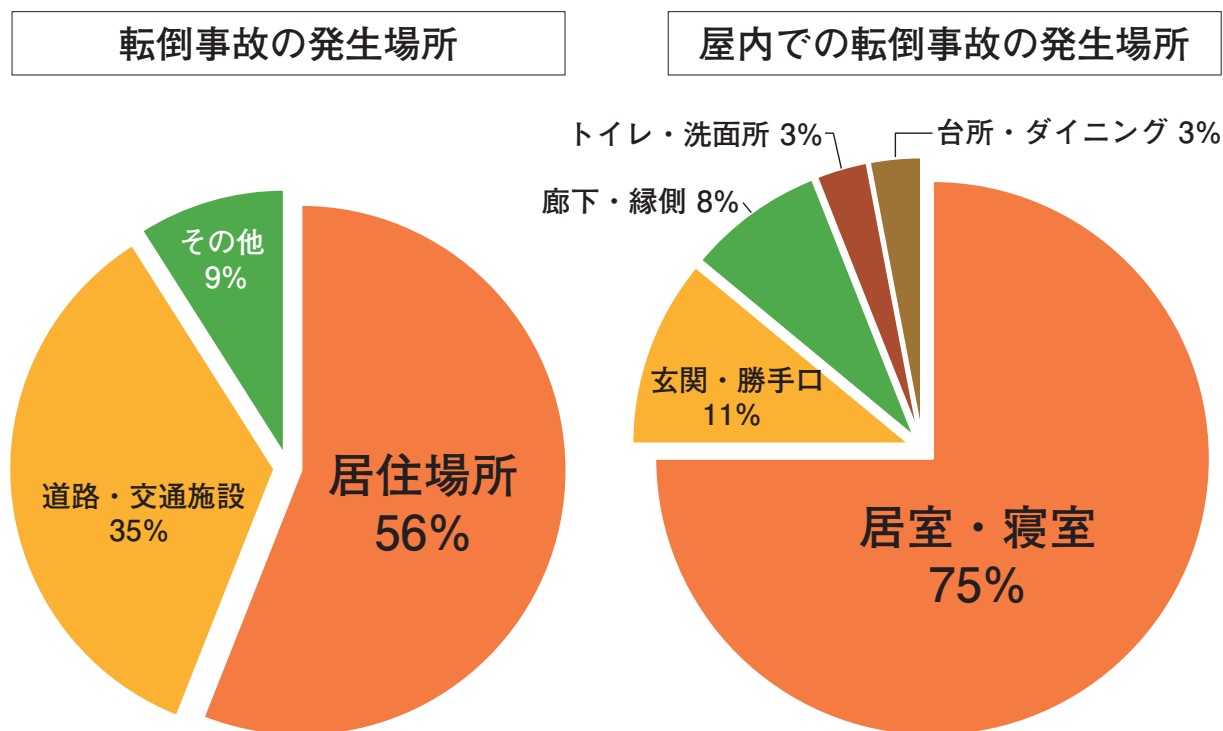


○転倒場所

主な転倒事故発生場所は、住宅などの居住場所が最も多くなっています。(図3)

居住場所の中では、「居室・寝室」での転倒が多く、道路や屋外など転倒の危険性が高い場所ではなく、普段生活する場所での事故が多いことがわかります。

図3 主な転倒事故発生場所



東京消防庁：日常生活における事故情報より作図

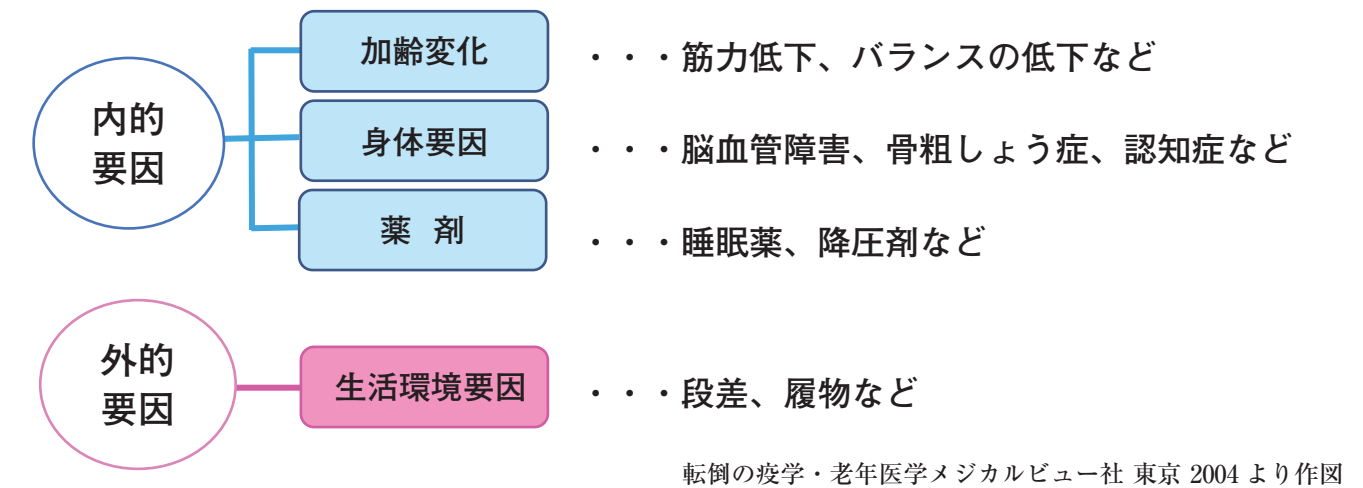
○転倒の要因

転倒の要因は、内的要因と外的要因に大きく分けられます。(図4)

内的要因は運動機能などの加齢変化ではなく、薬剤の影響も含まれています。

なかでも運動機能の加齢変化の影響が大きく、下肢筋力や歩行速度などの運動機能や、バランス能力を把握することが重要となっています。

図4 転倒の主な要因



○転倒の危険性の評価

転倒の危険性を評価するものとして「転倒スコア：Fall Risk Index(FRI)」があります。(表1)

5つの質問に答えることで、転倒の危険性を調べることができます。「はい」と答えた項目の点数の合計が、6点を超えると、転倒の危険性が高いと判断されます。

以前に転んだことがあると、また転倒する危険性が高いため、過去1年以内に転んだことがあるかという項目は5点と他の項目より配点が高くなっています。

表1 転倒スコア：Fall risk Index (FRI)

		点数
① 過去1年間に転んだことがありますか	はい	5
② 歩く速度が遅くなったと思いますか	はい	2
③ 杖を使っていますか	はい	2
④ 背中が丸くなってきましたか	はい	2
⑤ 毎日お薬を5種類以上飲んでいきますか	はい	2

○転倒予防体操

転倒予防のためには、「転ばない身体」を作ることが重要です。そのために、身体のバランスを保つこと、歩くために必要な筋力を保つことが必要となります。運動によって下肢の筋力を維持することが重要です。自宅でも簡単にできる体操を紹介します。

○前後左右へのステップ

- ・立った状態から、左足を大きく前へ踏み出し、戻す。
(右足も行う)
- ・左足を大きく外側へ一歩踏み出し、戻す。
(右足も行う) (それぞれ5回)



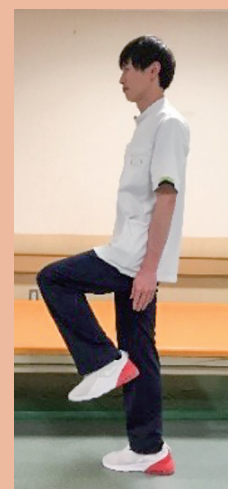
○かかとあげおろし

- ・ゆっくりと
かかとをあげ
ゆっくりとおろす。
- ・ひざが曲がらないように
注意してください。
10回から始めましょう。



○もも上げ

- ・ゆっくりと
片方の太ももを上げ
ゆっくりとおろす。
- 左右10回から
始めましょう。



○四つ這いバランス

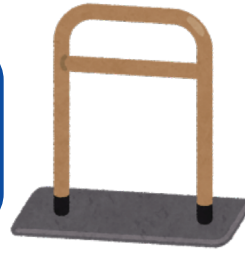
- ・四つ這いで右手・左足を同時に挙げて5秒保持し、もとに戻す。
- ・反対も行いましょう。(左手・右足)
- ・同時にできない方は、手だけ・足だけで行いましょう。



○自宅での転倒対策 ～ みなさんは何を思い浮かべますか？ ～



転ぶと危ないから
歩行器を使おう！



段差に手すりを
つけよう！

上記のように、福祉用具を借りることを思い浮かべるかと思います。実際に訪問リハビリを行っている利用者の方々も使用しており、私たちリハビリスタッフも転倒予防として、手すりや歩行器、ベッド等様々な福祉用具の導入を進めています。

しかし、利用者さんの自宅での転倒原因は

タンス操作でバランスを崩す、椅子から転落、畳の目に沿って滑る 等のように、何気ない動作で生じることがあります。そこで今回は、

見落としがちなポイントについてすぐにできる環境設定をお伝えします。

① タンスの設定

衣服を入れる場所を肩から腰の高さにすることで、手が届きやすくバランスを崩しにくいいため、転倒予防に繋がります。

② 椅子の設定

「お尻が痛い」や「椅子が高いと立ちやすい」

から座布団を多くしよう！は危険です。

座布団は最小限にし、高反発の物（お尻が沈みにくく、硬すぎない物）を選択すると良いでしょう。

その他にも、

- ・肘掛け付きの椅子にする
- ・回転する椅子は避ける

（立ち上がりや物を拾う際に、椅子が回転し転落する恐れがあるため）
等、椅子の選択にも注意が必要です。



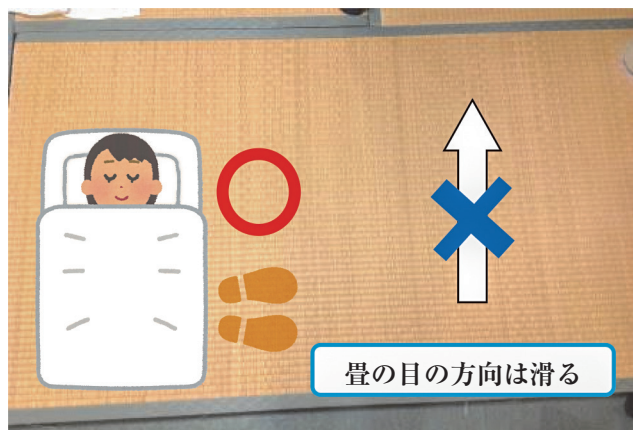
座布団を積みすぎて
バランス不良



最小限でお尻が沈み
込みにくいものを選ぶ

③ ベッド周囲の環境設定

布団からベッドへと変更する方も多いたが、足元に注目してください。畳の目に沿って足がつくと、滑って転倒するリスクが高くなり、実際に転倒した事例も多いです。そのため、足が畳の目に沿わないようにベッドを配置したり、滑り止めマットを敷く（この方法をとる方が多いです）等の工夫が必要となります。その他の場面でも、畳の目の方向には注意しましょう。



転倒予防に手すりや歩行器を借りることはありますが、自宅にあるものや設定方法を工夫するだけでも予防になります。細かい部分にも目を向けてみましょう。

筋力低下・骨粗しょう症を予防する食事

栄養科

加齢に伴い筋力や骨量は徐々に低下してしまうため、食事に必要な栄養素を意識して摂取することが大切となります。3食きちんと食べることはもちろんですが、筋力減少を予防するためには**たんぱく質**、骨量減少を予防するためには**カルシウム**や**ビタミンD**の摂取が不可欠となります。



* おすすめレシピ *

* 小松菜の梅納豆和え *

材料（2人分）

納豆……………2パック
小松菜……………160g
じゃこ……………大さじ2
梅干し……………1個
めんつゆ……………小さじ2

<作り方>

- ①小松菜をゆでる
- ②ゆであがったら冷まして水を絞り、3cm幅に切る
- ③梅干しは種を取り、包丁でたたく
- ④材料をすべて混ぜ合わせる



(1人分) エネルギー：140kcal たんぱく質：13g カルシウム：240mg ビタミンD：6μg

たんぱく質やカルシウムだけでなく、カルシウムの吸収に必要なビタミンD、ビタミンKも豊富で栄養満点です！

* 鮭とブロッコリーの和風シチュー *

材料（2人分）

鮭切り身……………2切
ブロッコリー……………60g
しめじ……………60g
人参……………50g
玉ねぎ……………50g
油……………適量
だし汁……………300cc
酒……………大さじ1
味噌……………大さじ1
スキムミルク……………5g
牛乳……………100cc

<作り方>

- ①ブロッコリーは下茹でしておく
- ②鮭を1口大に切り軽くソテーする
- ③しめじは石づきを取ってほぐし、人参は乱切り、玉ねぎはスライスする
- ④鍋に油をひき、③を炒める
- ⑤④にだし汁、酒、②を加えて煮る
- ⑥スキムミルクを牛乳で溶いておく
- ⑦火が通ったら味噌を溶き、⑥を加えて1、2分煮る
- ⑧器に盛り付けブロッコリーを添える



(1人分) エネルギー：230kcal たんぱく質：19g カルシウム：150mg ビタミンD：10μg

カルシウムの吸収が1番良いとされている牛乳と、たんぱく質やビタミンDの豊富な鮭の組み合わせです。和風な味付けで食べやすくなっています！