

みなさま いつも「はなまる訪問看護リハビリステーション」をご利用いただき、まことにありがとうございます。もみじやイチョウの葉が鮮やかに色づき、秋も一段と深まってきました。冷たい北風が吹き、もうすぐそこに冬が待ち受けていますね。寒くなると動くのが億劫になります。体が固まると転倒の危険が高まります。今月は転倒の原因と予防についてご紹介します。



高齢者の転倒の危険性！

人間は加齢とともにさまざまな要因が重なり転倒するリスクが高まります。

●筋力の低下

●歩行障害

●視力の衰え

●病気

●服薬



上記のような要因で思わぬ場所で事故が発生することがあります。転倒事故は屋外ばかりでなく、自宅でも多く発生しています。「**居間**」が最も多くその他「**玄関**」、「**寝室**」、「**廊下**」、「**浴室**」で多く起こっています。身体機能の低下によってすり足で歩きがちな高齢者は、カーペットや敷居などのちょっとした段差でも足をとられて転倒することがあるので、注意が必要です。



転倒により動けない状態が長く続くと、歩行機能が衰え**寝たきり状態**になりかねません。中でも転倒が原因で起こりやすい大腿骨の骨折は歩けるようになるまでに時間がかかるため、そのまま寝たきりになることも少なくありません。骨折や怪我がなかったとしても、転倒により自信を失ったり、自力で動くことに対して恐怖心を持ったりすると体を動かさなくなったり、筋力が次第に衰え始めて、身体機能の低下を招くこともあります。



転倒の原因とは？

転倒の原因には、生活環境からくる「外的要因」と身体的なものが原因となる「内的要因」に大きく分けられます。

●外的要因 ～生活環境～

- ・履物・・・脱げ易いもの、滑りやすいもの
- ・床の状態・・・デコボコ、小さい段差、滑りやすさ
- ・明るさ・・・夜間などの足元の明るさ
- ・床の障害物・・・電気コード、カーペットなどの折れ端
滑りやすいマット



歩幅が小さい高齢者にとっては、普段なら段差と認識しない程度のちょっとした敷居でもつまずくことがあります。転倒を防ぐためには、ベッドや椅子の高さが適切か、廊下や階段、玄関、浴室に**手すり**が設置されているかなど、生活環境が本人の身体状況にあっているかどうかを確認しましょう！
外的要因の場合は、環境を整備することで転倒予防につながります。



●内的要因 ～身体状況～

- ・体の状態の変化・・・力が弱くなる、バランスが悪くなる
視野や視力が悪くなる
感覚が鈍くなる
- ・精神・心理面・・・焦り、不安、緊張、興奮、注意力不足
- ・服薬状況・・・服用している薬の数



病気や疾患、加齢による**筋力の低下**、**身体機能の低下**が要因として挙げられます。ほかにも**薬の副作用**による足元のふらつきや眠気、意欲の減退なども転倒の原因となります。

高齢者は複数の薬を飲んでいたり、体調の変化を口に出したりしないこともあるので、副作用が出ていないかを周囲が注意しておく必要があります。



！転倒につながる可能性が高い薬の副作用！

高血圧

血圧降下薬
めまい・ふらつき

風邪

抗ヒスタミン薬
眠くなる・ぼーとする

睡眠障害

睡眠薬
ふらつく

気分障害・認知症

抗精神病薬
脱力感・筋肉の緊張低下

服薬中は使用上の注意をよく読み、医師や薬剤師の指示に従いましょう。その他、どんな薬を、いつから、どのくらい飲んでいるかを記録し、飲み始めてから変化がないかなど周囲の目で確認すると予防につながります。



裏面は転倒予防
再発防止策です♪



クロワルコ

転倒して
骨折しないように
カルシウムを
日々取ろう！



乳製品は吸収率も良く少量で多くのカルシウムを摂取できるそうです。

朝食に
ヨーグルトを
食べるのは
どう？



ちびワルコ代表


転倒防止、再発防止のまとめ 環境整備をしよう！



まずは、高齢者が過去に転倒してしまった経験があるのかどうかの確認をしてみることをおすすめします。転倒した経験があれば、将来的な転倒を予測するためにも、どのような状況だったのかなどをしっかりと確認する必要があります。転倒予防・再発防止のためには、内的要因と外的要因のそれぞれに対して、対策を立てていくことが大切です。

●内的要因対策

1.筋力トレーニング、リハビリ

筋力とバランス感覚の低下を防ぐことが大切です。普段からウォーキングや散歩、ストレッチなどで柔軟性を高めておくことが転倒防止につながります。筋力トレーニングやストレッチは、直接事故につながる可能性も高いため、医師やリハビリスタッフの指示のもと**無理なく的確**に行うことが大切です。私たち「はなまる訪問看護リハビリテーション」のスタッフにもお気軽にご相談下さい。一人ひとりに合ったリハビリプランをご提案します！



2.服薬管理

まずは医師や薬剤師に相談することが大切です。ご本人が現在何を服薬しているのかを正確に把握するためにも、周りの人がお薬手帳の確認をする必要があります。その他、市販のお薬を飲んでいるかなど、ご本人だけでなく、ご家族様も把握されているのが望ましいです。

●外的要因対策

1.転倒しにくい環境を整える

自宅内で安定した歩行や動作ができるように、介護用品を上手に活用したり介護リフォームをすることが理想的です。すべりやすい廊下や浴室に**手すり**を設置したり、可能であれば**床の段差**をなくしたりすれば、不安定になりがちな歩行のバランスを保つのに役立ちます。

2.靴下や靴を選ぶ

筋力が低下した高齢者は足が上がりにくく、すり足になりがちなため、多少の段差でもつま先が引っかかって転倒しやすくなります。そのため、靴下や靴を選ぶときは、つま先が**自然と反り上がる構造のもの**にすると、つまずきにくく歩き出しもスムーズになるはず。また、靴底に**滑り止め**が付いているタイプのもも、すべる可能性を低くします。靴は履いたり脱いだりすることを考え、**マジックテープ**や**ファスナー**付きのものがおすすめです。



高齢者の転倒事故は、いつも生活している自宅で多く発生しています。転倒しないためにも、トレーニングや周囲に気を配ることも大切ですが、ご家族の協力が不可欠です。高齢者の身体状況に合わせた住宅環境を整えて、家族みんなで健康に楽しく過ごしましょう(*^_^*)

☆クロワルコの健康つばやきコーナー☆

今月は「**生姜**」をご紹介します！

旬の食材は美味しく、栄養も豊富で、しかも経済的。また、時期外れのものより栄養価が高いと言われていいます。秋の旬の食材は沢山ありますが、今回は**生姜**をご紹介します。

生姜には、**殺菌作用**、**体を温める働き**、**疲労回復効果**があると言われていいますので、今の時期にピッタリ！冷え性や便秘症にも効果があるそうです。

おすすめは定番ですが**生姜湯**。すりおろした生姜にお湯を入れ砂糖やはちみつを加えたら完成です。その他、具沢山のお鍋に生姜を加えて食べるのもおすすめです。

その他旬の食材はうまみが濃いので、鍋物、ホイル焼きなど、シンプルな味付けで頂くと、より素材の味を楽しめます。上手に取り入れた食生活で、身体も心もほくほくにしませんか(^_^)？

あつあつご飯で
火傷に注意だワン！

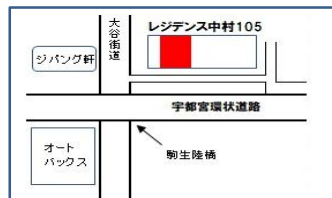


はなまる訪問看護 リハビリステーション

お気軽にお電話ください♪

 **028-678-2990**

URL <https://www.hanamaru-nurse.com/> E-MAIL houkan@nissho-tec.co.jp



メインステーション

宇都宮市駒生町832-29 レジデンス中村105号室



サテライト岡本

宇都宮市下岡本町4520-13
みなみハイツ102号室

月～金 08:30～17:30

運営体制 ○看護師6名 ○理学療法士5名 ○作業療法士1名 ○言語聴覚士1名 ○臨床心理士1名 ○事務員2名

各種指定等 難病 精神 自立支援 小児 生保 被爆者一般 労災 特定疾患等
各種加算等 24時間対応体制 緊急時 特別管理 I, II 精神(複数回、早期集中)等