

こんにちは 在宅介護支援センター です

◆来所・有線電話相談
月曜日～金曜日 8:30～17:00
有線 8200

◆電話相談（24時間対応）
電話 62-8200
尚、お急ぎでない方は、出来るだけ平日の昼間をお願いします。

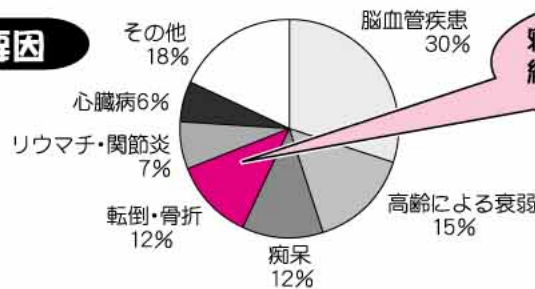
チェックしてみよう！転倒する前に……

◇転倒・骨折が寝たきりの原因に！？

高齢者の転倒と寝たきりはとても深い関係があります。65歳以上の人で寝たきりになる要因の約1割が転倒・骨折です。高齢になるほど、老化により骨がもろくなるため、転倒により骨折する危険が高くなります。滑る、つまずくなど身近なことが、そのまま寝たきりにつながるのです。

65歳以上の寝たきりの要因

平成10年 国民生活基礎調査



寝たきりの原因の約1割が転倒・骨折です。

◇なぜ転倒してしまうの？

バランス感覚の低下

平衡感覚の低下のため、とっさのときに判断が遅れがちになります。

神経の働きの低下

全身の末梢神経の働きが低下するので、目・耳や手・足などの情報量が減少します。

視力の低下

老眼や目の病気のために周囲の確認がしづらくなり、小さな障害物に気づきにくくなります。

薬

副作用としてふらつきなどを催すものがあり、特に複数の薬を服用している場合は注意が必要です。

関節の障害

関節がスムーズに動かなくなり、何かの時に体が対応しにくくなります。

住環境

家庭内事故の多くが転倒です。段差や暗がりなどには十分に注意しましょう。

◇転倒の危険性のチェック

① この1年間に転倒した。	⑨ 糖尿病と言われたことがある。
② 横断歩道を青信号の間に渡れない。	⑩ 睡眠剤、降圧剤、精神安定剤を飲んでいる。
③ 1キロ程度を続けて歩けない。	⑪ サンドルやスリッパをよく使う。
④ 片方の足で立ったまま靴下をはけない。	⑫ 目が見えにくい。
⑤ 水でぬれたタオルをきつく絞れない。	⑬ 耳が聞こえにくい。
⑥ この1年間に入院をした。	⑭ 家の中でよくつまずいたり滑る。
⑦ 立ちくらみをすることがある。	⑮ 転倒の不安は大きい。あるいは転倒が怖くて、外出を控えることがある。
⑧ 脳卒中を起こしたことがある。	

■チェックの結果

①～③の回答に○がつく場合、または
④～⑮の回答に5つ以上○がつく場合。

転倒の危険がかなりあります。

④～⑮の回答に1つでも○がつく場合

転倒の危険があります。

○が1つもない。

ほぼ心配ありません。

◇転ばぬ先の……

転びやすい場所の転びやすい原因を逆さまに考えると、そのまま安全対策となります。家中、外の環境を今一度点検をし早めの対策をとりましょう。転ばず元気で長生きを目指して小さなことにも気配り目配りを。