

健康講座

転倒にご用心！

岩倉市医師会

いわくら整形外科クリニック

院長 石黒 義章

整形外科の外来には転倒した人が多く来院されます。「あっ！ しまった！」と思った瞬間には時すでに遅く、背骨や腕の付け根、手首、太ももの付け根などの骨が折れてしまい、ギプス固定となったり入院や手術が必要となってしまふ人がたくさんいます。

転倒は年齢が高くなるにつれて起こりやすく、特に高齢者の場合、その後の生活に大きな影響を及ぼすことがあります。骨折をきっかけに活動量が減り、筋力や体力の低下が進み、さらに活動量が少なくなるという悪循環に陥ることも少なくありません。元気な生活を長く続けるために転倒の予防はとても重要なことです。

高齢者の場合、自宅内での転倒が多く、ちょっとした段差や、めくれやすい敷物、電気コード、浴室の滑りやすい床などで転んでしまうことが多いです。また夜間にトイレへ行くときなどに暗くてよく見えずに転んでしまうこともあります。

転倒の原因には加齢による体の変化も関係しています。加齢により筋力が低下すると足が上がりにくくなり、わずかな段差でもつまづいてしまうことがあります。またバランス感覚の衰えや視力の低下も転倒のリスクを高めます。こうした変化に早めに気づき対策をとることが重要です。

転倒の予防でまず大切なことは生活環境の見直しです。室内では床に

物を置かない、コード類は人が歩かないところにまとめておく、めくれやすい敷物は避ける、玄関や階段、浴室に手すりを設置する、夜間は照明で足元をしっかりと照らすなどの対策が効果的です。

また、毎日の簡単な体操も効果があります。例えば壁や椅子に手を添え左右それぞれ10～30秒ほど片足立ちをしたり、ゆっくりとかかとを上げ下げする動作を10回程度繰り返したり、椅子にすわるようにゆっくり腰を下げたり戻したりするスクワットを5回程度繰り返し、散歩をしたりなど毎日根気よく継続することと効果が期待できます。

また、靴選びも大切です。脱げやすいサンダル等は避け、かかとがしつ

かり固定された滑りにくい靴を選ぶことで歩行の安定性が高まります。転倒は偶然起こるようにはみえても、その背景には生活環境の影響や、筋力の低下やバランス感覚の衰えが隠れています。「あっ！ しまった！」となる前に日々の生活を見直しなが、安心して過ごせる毎日にしていきましょう。

