

住環境の改善と筋力アップで家庭内転倒事故防止！

75 歳以上の高齢者の家庭内事故は「転倒」が最も多く、加齢とともに重症化しやすくなります。

原因は環境要因だけでなく、ふくらはぎの筋力低下による、歩行時のすり足や、わずか 1 ～2 センチの敷居、じゅうたんの端、室内のコードなどに足を引っかけてしまうといった身体機能の衰えもあります。予防策として住環境の改善と身体機能の維持・向上の両方を進めることが重要です。

事例を紹介します。

- ・ 自宅内で歩行器を使い歩行中、歩行器が先に行ってしまう転倒。肩を受傷し、二の腕の付け根部分の骨を骨折したため、入院となった。(80 歳代)
- ・ 風呂場で体勢を崩し、背部を打撲した。肋骨骨折あり。(70 歳代)
- ・ 自宅内でスリッパが脱げ、靴下が滑って転倒。橈骨遠位端（とうこつえんいたん）を骨折し*、複数の骨片が見られた。(70 歳代)

* 前腕を構成する二つの骨のうち、親指側の骨が手首に近いところで折れる骨折のこと

筋力低下による転倒防止には、自治体の「転倒予防教室」や「介護予防教室」なども活用し、バランス能力や筋力を養うことが有効です。

環境的対策は、階段や段差に手すりや滑り止めを設置し、室内のコード類をまとめたり、滑りにくいスリッパや安定した高さのベッド・椅子を選んだりする工夫も大切です。

(参考：国民生活センターウェブサイト)

