

# 見守り 新鮮情報

## 事例1

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)



©Kurosaki Gen

## 事例2

**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)

## 事例3

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

# 住環境の改善と筋力アップで 家庭内転倒事故防止!

## ひとこと助言

転倒防止の工夫を!



見守るくん

- 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。
- 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。