



# みどり



## 74号『転倒について』

2014年5月1日発行／編集責任者 田中 眞／毎月1日発行／群馬県藤岡市篠塚105-1  
<http://www.shinozuka-hp.or.jp/center/>

### 「転倒」とは

転倒とは、いわゆる「転ぶ」ということですが、正確には「本人の意図からではなく、地面またはより低い面に身体が倒れること。」と定義されています。

現在日本は高齢社会となっていますが、世界中の多くの国々で高齢者数が増加するにつれて、転倒の発生件数も増加しています。転倒は加齢や身体の衰えに伴い発生しやすくなるからです。

### 「転倒」の怖さ

「たかが転ぶくらいで…」と思っている方はいらっしゃいませんか？転倒後に生活が一変し、最悪の場合死に至ることもあります。病気が慢性化し高齢者が寝たきりになる原因の第1位は脳卒中であり、第2位が老衰、第3位が骨折となっています。そして、高齢者の骨折の原因として転倒と骨粗鬆症が考えられているのです。

高齢者のおこしやすい3大骨折とは、

#### ①上腕骨外科頸骨折

転ぶ時に手や肘をついて起こる骨折。

#### ②橈骨遠位端骨折

転ぶ時に手をついて起こる骨折。

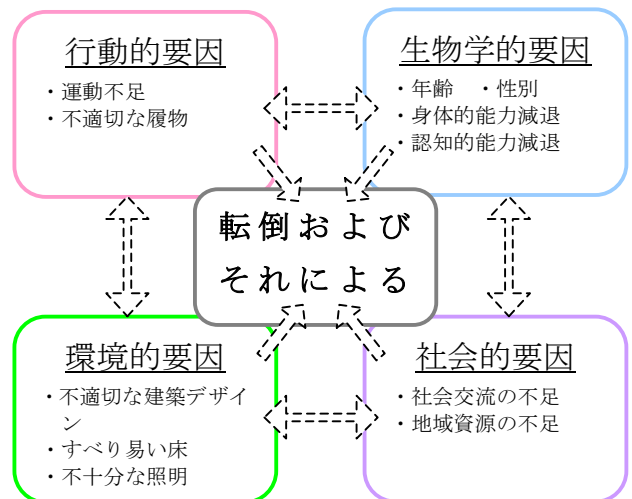
#### ③大腿骨頸部骨折

転ぶ時にお尻の横を打って起こる骨折。

これら3つの他にも尻もちをついた時に起こる脊椎圧迫骨折なども頻度が高いです。

骨折後は筋力低下はもちろん、骨折前の運動機能を取り戻すには長い時間がかかります。特に、下半身の骨折では転倒・骨折前の歩行状態に回復することは難しく、何も使わずに歩いていた人は1本杖を使って歩くといったように歩行に問題を残す可能性が多くあります。

### 「転倒」の原因



転倒は上の図に挙げたようないくつかの要因が複雑に絡み合った結果として起こります。

(行動的要因)

運動不足による体力低下、筋力低下、バランス低下等が原因となっています。これにより「ふらつきが多くなる」、「足があがりづらくなる」などが見られるようになり、転倒へ繋がります。

## (環境的要因)

転倒の約半数は屋内で起こっているのです、家庭の環境は転倒の原因となりやすいです。

### 転びやすい環境～心当たりありませんか？～



### ～よくある転倒の例～

#### ①足のつまずき・もつれ・すべり

例1)廊下から居間に入る時、わずかな段差につまずいて転倒。

例2)畑に行き、足場の悪いところで足がもつれて転倒。

例3)急いでお風呂から出ようとして、濡れたタイルですべって転倒。

#### ②眩暈・ふらつき

例4)トイレの後、ベッドに戻ろうとしたとき、眩暈がして転倒。

#### ③安全の確認不足

例5)自宅で、脱いだスリッパにつまずき転倒。

### **「転倒」の予防**

生活習慣の改善は転倒予防に繋がります。毎日の運動、例えば正しい歩容で適度なウォーキングを行うことも効果的な予防法の1つです。

### 良い歩き方

- ・顔をあげる
- ・背筋が伸びている
- ・適度な歩行速度
- ・適度な歩幅
- ・踵から地面に着く

### 悪い歩き方

- ・うつむいている
- ・背中が丸まっている
- ・歩行速度が遅い
- ・歩幅が狭い
- ・足の裏をすっている

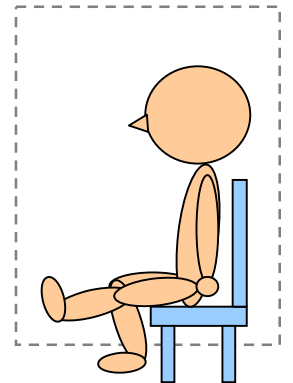
また、筋力やバランスの向上も大切です。その内の少数ですが、自宅でも簡単にできるようなトレーニングを紹介します。

### 筋力トレーニング

#### ①大腿四頭筋(太ももの前の筋肉)

〈目標〉左右 20 回ずつ、  
朝昼晩の 3 回。

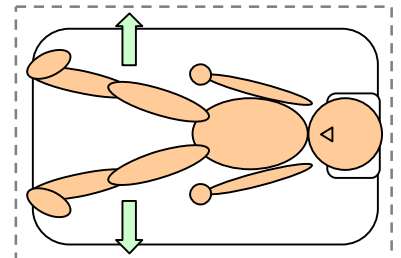
椅子に腰掛けて膝がまっすぐになるまで伸ばします。ゆっくり膝の曲げ伸ばしができると更に良いです。



#### ②中殿筋(お尻の横の筋肉)

〈目標〉ゆっくり 20 回、朝昼晩の 3 回。

布団に仰向けになります。膝を伸ばしたまま両足を同時に「開いて」、「閉じて」を繰り返します。

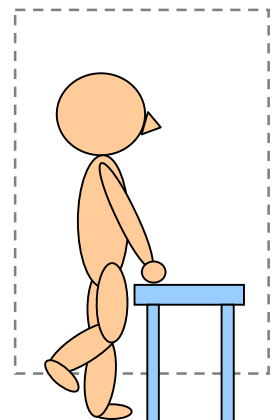


### バランス練習

#### ③開眼片脚立位(片足立ち)

〈目標〉左右 20 秒ずつ、  
朝昼晩の 3 回。

テーブルなどの支えになるような物の前で行いましょう。両手をテーブルの上に軽くついて目を開けたまま片足立ちを行いバランスをとりましょう。



(文責：理学療法士 田村 崇晃)