

「転倒予防」について

高齢者の日常生活における事故で多いのが転倒です。転倒による骨折などで寝たきりに結びつくこともあり、ちょっとした心がけで防いでいきましょう。



●転倒を防ぐために

- ・立ち上がる時は近くの物にしっかりとつかまりましょう。
- ・着替えるときには無理して片足立ちせずに腰掛けましょう。
- ・敷居につまづかないように、体力を増強して、つま先を上げすり足を改善しましょう。
- ・乗り物に乗り降りする際は足元の段差に気を付けましょう。
- ・エスカレーターに乗る時は、しっかりと手すりをつかみましょう。

●快適に歩くために

◎杖について

杖は歩行を安定させたり、姿勢を支えたりするために心強い支えです。杖をつくことで歩くリズムが取りやすく安定して歩けます。

杖選びのポイント

- ・長さ：直立して腕をまっすぐ下したとき、手首の位置にグリップがくるくらいの長さ
柄の長さを決めるときは、普段履いている靴を履いて調節しましょう。
- ・グリップ：力を入れやすい太さ。
- ・杖先：杖の先端には滑り止めのゴムがついています。

ゴム先が摩耗すると、滑りやすくなるため滑り止めの溝がなくなったり、片方がすり減ったら早めに交換しましょう。

◎靴について

加齢に伴い筋力が低下するため、つま先が上がりにくくなります。足の裏も徐々に扁平足になる、また外反母趾など形の変化などもおきます。体は腰が曲がり前かがみの姿勢になり歩幅が狭くなります。このような体の変化により、歩行時の体のバランスがとりづらくなり、つまづいたり、転倒する危険性が高まります。

靴選びのポイント

- ・履いてみて軽いと感じるもの
- ・つま先に5~10ミリ程度の余裕のあるもの
- ・つま先部分が反りあがったもの
- ・開口部が広く脱ぎ履きしやすい
- ・素材が柔らかい
- ・かかとがしっかりしている（固定される）



* 杖や靴のことについては担当のケアマネージャーに關係機関と連絡を取ってまいりましょう。

参考：東京消防庁「高齢者の日常生活事故を防ぐために」 ・ news ポストセブン「重要な福祉用具」

発行担当：社会福祉法人練馬区社会福祉事業団デイサービス看護担当者会 三原利穂子