

転倒を防ぐ生活術

～ADLの回復・維持を目指して～

加齢とともに筋力やバランス機能も徐々に衰えて、ちょっとしたことで転倒しやすくなります。また、転倒の原因はからだの衰え以外にも、周囲の環境も大きく影響しています。転倒しやすい屋内外のポイントを把握して、転ばない生活術を身につけましょう。



● 高齢期の心とからだの変化

人はだれもが加齢とともに健康にさまざまな影響が現れます。「自分だけは大丈夫」という過信は禁物です。自らの健康状態を把握することから始めましょう。

からだの変化

- 視力が低下する
- 歯が弱くなり硬いものが食べられなくなる
- 聞こえづらくなる
- 骨がもろくなり骨折しやすくなる
- 関節の曲げ伸ばしがスムーズにできなくなる
- 筋力が落ちてくる
- 呼吸循環器機能が衰えてくる



心の変化

- 記憶力が低下する
- 環境の変化に馴染みにくくなる
- 疲労を感じやすくなる
- 集中できる時間が短くなる
- 物事にあまり関心がなくなる

ヘルシーコラム ～ADLって何？～

横になる、寝返りをする、起き上がる、洗顔や入浴をする、座る、立ち上がる、歩くなど、身の回りの動作ができる能力をADL(Activities of Daily Living=日常回生活動作能力)といいます。ADLを回復し維持することは、転倒・骨折を防ぐことや介護予防になり、生きがいある生活を長く続けられるために非常に大切なことなのです。

● 転倒は身近なところで起っている

東京消防庁の管轄内の病院に救急車で運ばれた高齢者のうち、2/3は「転倒」が原因といわれます。特に高齢者の転倒は室内や家の近所など、そのほとんどが日常生活の中で起っています。



● 転倒を防ぐポイント～屋外編～

歩道と車道のわずかな段差、なだらかな傾斜も注意が必要です。また、地面や草地なども転倒しやすいので注意しましょう。

出かける前に



靴を選ぶときのポイント
・軽くて足の甲をおおうもの
・靴底が厚く、安定したもの
・つま先が少し上がっているもの

服装の注意点

- ・ロングスカートや和装は避ける
- ・両手使えるリュックなどを背負う
- ・きき手は必ず空けておく



環境などの注意



身の回りの整備
・庭や玄関の石などは取り除き、側溝があれば蓋をする



天候が悪いときは無理しない
・雨や雪は滑りやすいので、外出を避け、出かけるときは万全の準備と注意を

動作の注意



慌てず、落ち着いて
・時間に余裕をもって出かける
・信号が点滅したら無理に渡らない



歩く時の注意

- ・ポケットには手を入れて歩かない
- ・手すりがあればそのそばを歩く
- ・膝や腰が痛いときは杖を使う

移動の注意



自転車に乗るとき

- ・事前の整備をしっかり行う
- ・暗くなったら必ずライトを付け、車のライトに反応する明るめの服装で運転すること



バスや電車に乗るとき

- ・急発車や急停止などに備え、手すりにつかまり両足をやや開いて立つ
- ・席があればできるだけ座る

健康は みんなの希望 こくほのねがい！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会