

自分らしく生きるために 人生を楽しく・・・『高齢者の転倒』編

高齢者の転倒

高齢者は身体機能や生活機能が低下することで、転倒しやすくなります。転倒は、骨折してしまったり痛みが長引き、歩いたり、活動的に生活する事ができなくなります。動かなくなることで、廃用症候群に陥ることもあります。ではなぜ転倒してしまうのでしょうか。原因は大きく分けて、内的要因と外的要因があります。

内的要因

加齢に伴う変化

体の状態の変化・・・力が弱くなる
バランスが悪くなる
視力が衰える
感覚が鈍くなる



精神・心理面・・・焦り、不安
内服薬の影響・・・ふらつき



外的要因

履物・・・脱げやすい物
滑りやすい物



床の状態・・・デコボコや段差がある
フローリング等で滑りやすい

明るさ・・・夜間などの足元の明るさ

床の障害物・・・電気コード

カーペットなどの折れ端
滑りやすいカーペット



骨折しやすい場所

肩

上腕骨骨折



背骨

脊椎圧迫骨折



手首

橈骨遠位端骨折



股

大腿骨近位部骨折



転びやすい環境

廊下や階段に手すりがありますか？



玄関に段差はないですか？



着替えの時、フラツキませんか？



履きやすい靴で、脱げたりしませんか？



濡れて滑りやすくないですか？



電気コードにつまずきませんか？



部屋の明るさは十分ですか？



雑誌や新聞、床に物を置きっぱなしにしていませんか？



たとえば・・・足を骨折したら、手術を受ける？受けない？



手術を受ける場合

歩けること（骨折前の生活）をゴールにしますが、歩けるようになるかは、手術後の経過（機能訓練）などにより個人差があります。以前と同じ生活が送れなくなり、介助が必要になることもあります。

*年齢や基礎疾患又は全身状態により、手術を受けられない場合もあります。

手術を受けない場合

車椅子での生活又は寝たきりとなることもあります。



企画・編集：地域連携看護師会（川口市・戸田市・蕨市）

監修・アドバイザー：川口市医師会、蕨田市医師会、埼玉県南部保健所、県南在宅医療研究会

川口市・川口市保健所、戸田市、蕨市

問い合わせ先：

川口市在宅医療サポートセンター TEL：048-229-7670

蕨・戸田市在宅医療支援センター TEL：048-434-5100

作成：2018年4月