

高齢者の転倒

「要介護」と認定される原因には色々ありますが、そのなかでも転倒・骨折は全体の約10%をしめます。生活習慣病などの健康管理も重要ですが、高齢者で特に気をつけていたいただきたいことは、転倒を予防することです。転倒は重い骨折につながりやすく、要介護の状態や寝たきりの生活に結びつきやすいからです。

家庭内の転倒事故は、毎年多く発生しており、高齢になるほど事故が増える傾向にあります。家庭内での転倒した場所でもっとも多いのは庭です、つづいて居間、リビ



ング、玄関と続きます。また、年代が上がるほど室内での転倒の比率が高くなります。

高齢者が転倒する理由として一番多いのは筋力の衰えです。運動しない状態が続くと筋力は急速に低下します。病気などで安静を強いられると一週間で20%も筋力が落ちると言われています。

また、家庭内には階段や浴室など転倒に結びつきやすい危険な場所が多くあります。これも転倒の理由の一つですし、「これぐらい動ける」「自分でできる」といった思い込みに体がついてきてくれず、転倒する場合があります。

転倒を予防するには、段差の解消や手すりの取り付け、照明など住環境を整備すること。日常生活の中で運動を心がけることが有効です。

やすらぎの村

富田林居宅介護支援事業所

所長 高城裕史

* 要介護認定申請サポート *

専門のケアマネジャーがあなたの要介護認定申請を代行いたします。

介護用品

介護相談

申請代行



介護申請
手続き

無料

お問合せは… **キタバ薬局 やすらぎの村**

電話代無料の
フリーダイヤルでお気軽に

0120-0120-0120-41-9158

ヨイカイゴヤ