

健康講座

「寝たきり」を防ぎ、いつまでも元気に暮らしましょう！

高齢者の転倒と骨折

「転倒・骨折」は寝たきりの原因の第2位といわれています。高齢者の骨は若い人に比べて、もろくなっているためわずかな外力で骨折しやすく、また治りが遅いのが特徴です。

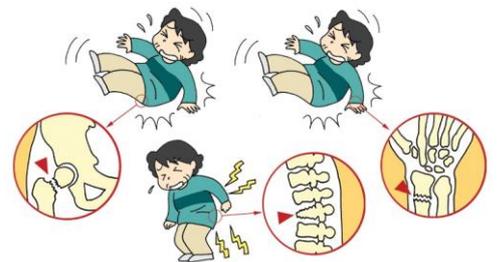
高齢者の骨折の特徴

若い人が骨折する際には、強い外力を受けて周りの筋肉が傷ついたり、折れた骨が大きくずれた結果、局所の強い痛みや腫れにより骨折部位がはっきりわかるような症状がでます。しかし高齢者の場合、わずかな外力で骨折を生じるため、骨折部の「ずれ」が少ないことも多く、骨折部の症状が軽いため、はじめは強い痛みを感じないことも多いです。骨折したまま生活し「ずれ」が大きくなってから病院にかかることもあり、診断・治療が遅れることもあります。



骨折しやすい場所＝大腿部警部骨折（足の付け根）

若い人では、骨折しやすい部位については特定できませんが、高齢者では転倒によってわずかな外力で骨折を起こしやすい場所があります。主に横方向への転倒や尻もちをつくことにより受傷し、転倒後に股関節の痛みがあると、この骨折が疑われます。



転倒予防のための運動

ストレッチ（柔軟性）

☆ふくらはぎや股関節のストレッチ

歩く際のつまずき防止のために、アキレス腱を伸ばしてつま先を上げやすくする。股関節が硬いと階段を上がるときに足を持ち上げたり、障害物をまたぐだけでも体の重心が傾き、不安定になってしまいます。

筋力トレーニング（筋力強化）

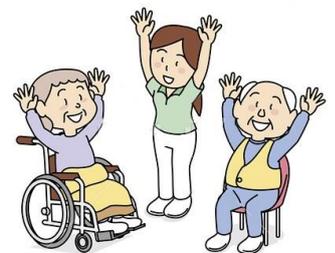
☆座って足上げやスクワット

椅子に腰かけて、片足を椅子と水平の高さまでゆっくりと持ち上げ、約5秒間停止した後ゆっくり下ろす。ある程度慣れたら体重がかかった状態で太ももの筋肉を使います。

バランス訓練

☆片足立ちや体の重心移動の運動

いつでもテーブルや手すりに手をつけられるような状態で、片足立ちなど転倒に注意して行ってください。



年齢を重ねてもトレーニングを行うことで筋力の維持だけでなく、増強も期待できます。テイサービス利用時だけでなく、運動を生活の中に取り入れながら自分の体力や体調に合わせて無理のない範囲で継続することが大切です。