

高齢者の転倒予防について

問 高齢福祉課 長寿支援係

この一年間でつまずいたり、滑ったりして転びそうになったことはありませんか？

年齢を重ねるにつれ筋力や身体機能の低下などにより転びやすくなり、骨折などのけがをしやすくなります。小諸市の65歳以上の高齢者が救急車で搬送される外傷の中で、令和4年度は「転倒」がなんと65.5%を占め、また、「骨折・骨粗しょう症」は令和3年度介護保険新規申請に至る原因の第5位(10.9%)となっています。いつまでも自立した生活を過ごすためにも、「転倒」「骨折」を防ぎましょう。

1 転びにくい住環境の整備・見直しをしましょう

- ①足を引っかけない環境づくりをしましょう。
 - ・整理整頓し、床に物を置かないようにしましょう。
 - ・コードの配線は歩くところを避け、テープで固定しましょう。
- ②階段、浴室やトイレ等には手すりを付けましょう。
- ③廊下等暗い所には照明をつけましょう。
- ④玄関マットには滑り止めをつけ、踏み台を置いて段差を低くしましょう。
- ⑤スリッパやサンダル等かかとのない履き物は脱げやすいので注意しましょう。
- ⑥わずかな段差でも転倒する可能性があるため、他に気を取られず足元や周囲にも気を配りましょう。



2 体を動かす習慣やバランスの良い食事を意識し、転ばない身体を作りましょう

- ①下半身の筋力を鍛えるための身近な運動は歩くことですが、他にも筋力を維持・向上するためのおすすめ運動を紹介します。*膝の痛い方は無理をしないようにしましょう。

○脚上げ（太ももの筋肉強化）

- ・背筋を伸ばして椅子に座ります。
- ・足首の角度を直角にしたまま、ゆっくりと床から持ち上げ10秒保持します。
- ・左右5～10回、体の状態にあわせて行いましょう。



○片脚立ち（下肢筋力とバランス能力の向上）

- ・姿勢をまっすぐにして、足が床につかない程度に片脚を上げます。
- ・左右1分ずつ、1日3回くらいを目安に行いましょう。
- *バランスを取りにくい方はどこかにつかまりながら行いましょう。



- ②筋肉維持のためにしっかり栄養、特にたんぱく質をとりましょう。たんぱく質は、1食でたくさん食べるよりも、3食に分けて食べる方が効率よく筋肉がつくられると言われています。

1日に必要なたんぱく質の目安



肉、魚、卵、大豆製品が両手のひらにのる量
プラス牛乳・乳製品もとりましょう！