

# ご高齢の方が安全に生活するための ポイントと工夫

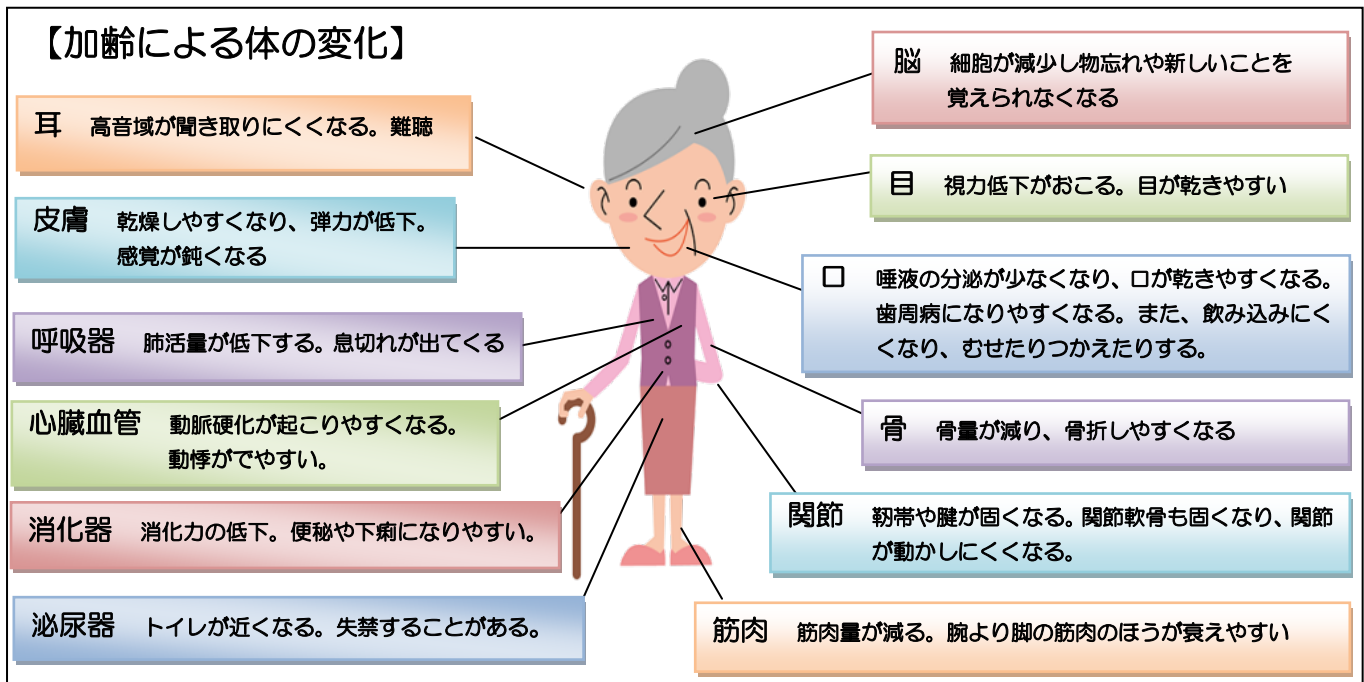


平成29年1月

済生会三条病院 リハビリテーション科

作業療法士 小林雅弘

これは加齢による体の変化の例です。老化現象は、硬くなったり、乾いたり、少なくなったりと、ほぼ体全体に起こります。



**みなさんは、以下のチェックリストを読んで、「はい」がいくつあるでしょうか？**

～～ 生活基本チェックリスト ～～

- 階段を手すりや壁を伝わらずに昇られない。
- 椅子に座った状態から、何もつかまらずに立ち上がれない。
- 15分くらい続けて歩くことはない。
- この1年で転んだ経験がある。
- 転倒に対する不安が多い。
- 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がある。
- 定期的に3食食べていない。
- 半年前に比べ、堅いものが食べにくくなった。
- お茶や汁物でむせるようになってきた。
- 口の渇きが気になるようになってきた。
- 週に1回も外出しなくなった。
- 昨年と比べて外出の回数が減っている。
- 周りの人から「いつも同じことを聞く」など物忘れがあるといわれる。
- 自分で電話番号を調べて電話をかけることをしなくなった。
- 今日が何月何日かわからない時がある。
- 毎日の生活に充実感がない。
- これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった。
- 以前は楽にできたことが今ではおっくうに感じられる。
- わけもなく疲れたような感じがする。

**\*ひとつでも「はい」があるようでしたら、老化の始まりかもしれません。加齢による老化は避けられませんが、安全・安心な生活を心がけることは健康寿命を延ばすことにつながります。**

**次のページから、どんなことに注意したら良いのかをお話しします。**

# 転倒を防ぐための注意点



## 1) 高齢者の転倒について

- 高齢になると、どうしても転倒しやすくなります。老化によって骨や筋肉などの運動器官が衰えてしまうので、若い時なら問題のないちょっとした段差などですぐに転倒することがあります。
- 高齢者が転倒し骨折などした場合、ご本人や周りの方に大きな問題が起こることがあります。治るまでに時間がかかることも多く、転倒による骨折をきっかけとして、そのまま要介護や寝たきりになってしまうことも少なくありません。
- 特に女性の場合には骨粗しょう症の方もおられ、転倒して骨折するリスクは、男性に比べて高くなっています。
- 仮に骨折しなかったとしても、『また転んでしまうのではないか』と考えるようになり、不安からあまり体を動かさないようになってしまうことがあります。そうなってしまうと、食事や排泄などにも支障をきたすことが少なくありません。また、精神的にも落ち込んで家に閉じこもりきりになってしまうこともあります。

## 2) 転倒を防ぐための注意点

- 高齢者が転倒しないようにするためには、自宅などの常に動く範囲を、出来るかぎり転倒しない状態にしておくことが大切です。
- 高齢者が一番転倒しやすいのは、1~2cm程度の段差です。このようなところは「段差」と意識しにくいいためつまずくことが多くなります。第一にそのような段差をなくすることが重要です。
- また、フローリングなどの滑りやすい床や、スリッパやサンダルなどつまずきやすいものを履いている場合にも、転倒の危険性は高くなります。そのような床や履物はできるかぎり避けるようにしてください。  
その他、カーペットの端がほころんでめくれているいたり、コードなどが露出している場合にも、ここでつまずくことが少なくありません。高齢者がつまずきそうなものを放置しておかないように注意しましょう。
- なお、ご自分のズボンやスカートの裾を踏んでしまい、転倒することもあります。丈にも注意が必要です。
- さらに照明が暗くて、足元がよく見えない場合にも転倒の危険性は高まります。照明はきちんと点灯させ、部屋の隅々まで明るくなるように配慮してください。
- 手を伸ばして物をとったり、何かにつかまったりすることはとても危険です。年をとると手が伸ばしづらくなり、無理に伸ばすとバランスを崩し転倒する恐れがあります。

### 3) 自宅の転倒防止対策のポイント

~~事故の起こりやすい場所と対策をまとめてみました~~

| 事故の起こりやすい場所 | 対 策  | 注 意 点   |
|-------------|--|---|
| 階 段         | 自宅の階段段差に手すりを設置する。<br>階段に滑り止めをつける。<br>手すりに手を添えて降りる習慣をつける                              | 滑り止めが効きすぎるとかえってつまづく原因となる                                    |
| 室内の床        | フローリングにカーペットを敷きつめる<br>滑りにくいワックスを使う<br>水をこぼしたり、踏んで滑るような物をそのままにしておかない<br>歩く場所にはものを置かない | 小さい敷物はかえって滑ったり、段差となってつまづくことがある。<br>カーペットは端を確実に固定し、たるみをつくらない |
| ト イ レ       | 手すりを設置する<br>便器の前床にラグなど、段差になるものを置かない<br>十分な明るさの照明器具を設置する<br>呼び鈴、インターフォンなどを設置する        | トイレから立ち上がる時にふらつくことも多い                                       |
| 浴 室         | 滑りにくい床材に変える<br>滑り止めのマット等を敷く<br>浴室内に手すりを設置する<br>浴室と脱衣所の寒暖の差に注意する<br>十分な明るさの照明器具を設置する  | 滑り止めマット等は動かないように固定するか、敷き詰める                                 |
| 玄 関         | 段差が大きい（上がりかまちが高い）等の場合は、踏み台を設置し段差を低くする<br>手すりを設置する                                    | 靴の着脱で不安定になることもある  |

\*屋外・庭などは砂利をさけ、土かタイルなどで歩きやすくしてください。



## 4) 転倒しない工夫

### ①筋力アップをして、転びにくい体を作りましょう

筋力低下予防のための体操をしたり、**市主催の健康教室（さんちゃん体操）**などを利用しましょう。また、市で作成した「**ちょこっと筋トレ**」を試してみるのもよいでしょう。

〔このパンフレットは市役所健康づくり課、各公民館・サービスセンターで無料配布しています。〕  
〔また、ホームページ <http://www.city.sanjo.niigata.jp/kenko/page00426.html> でもご覧になれます。〕

### 当院でご案内している筋トレの一例

#### ① スクワット



#### ② かかと上げ



- ①と②を5～10回で1セット
- 1日数セットを「**ながら体操**」でやりましょう  
テレビを見ながら、歯を磨きながら、料理をしながらやってみましょう。

運動をする際の注意点は最後のページにありますので、必ずご確認ください。

### ②シニアにやさしく、転びにくい靴を履きましょう

例えば、こんな靴を選んでください。

- つま先が上がっていて引っかかりにくい
- 着脱が容易
- 歩行時に脱げない
- 靴底は滑らないように加工されている
- 幅広にできていて、伸縮性がある
- マジックベルトなどで、しっかり固定できる



## 5) 骨折を防ぐための生活の工夫

骨粗鬆症を防ぐためには、運動をして骨にある程度の負担をかけることが大切です。運動といってもスポーツでなくて結構です。日常的に歩くことでも骨に負担をかけて代謝を良くし、筋力を保つことができます。

### ①骨を強くする食事の工夫

- × アルコールやタバコは、身体へのカルシウムの吸収を妨害します。
- × 糖分、塩分、カフェインの取りすぎは、身体からカルシウムの排せつを促進します。
- 骨を丈夫にする食事は、**カルシウムなどミネラルを含むもの**（小魚、海藻類、緑黄色野菜、キノコ、乳製品）と**良質のたんぱく質**（大豆製品、肉、魚、卵、乳製品）を取ること。（あわせて、骨の吸収を助ける**ビタミンD**を体内で生成するために日光浴がよいとされています。）



## 6) こころの健康を保つことも大切です！！

### ①閉じこもりの予防

体を動かさず、一日中家にこもってばかりでは足腰の筋力が衰え、食欲も低下し、やがては寝たきりになることにもつながります。

外出する習慣をつけ、地域の活動に参加したりと行動範囲を広げるようにしましょう。

### ②認知症の予防

記憶の低下を防ぎ、健康な脳を保つ秘訣は毎日の生活にあります。

新聞を読んだり読書をするといった知的活動をしたり、人付き合いを増やして趣味のサークルやボランティアなどに参加して活動的な毎日を過ごしましょう。

### ③うつ病の予防

体力が落ちてきたり、社会や家庭での役割を失ったりすることによる喪失感が「うつ」を発症させることがあります。

生活リズムを守り無理をしない程度に仕事や家事を行い、十分な休息をとりましょう。

また、つらい気持ちを自分の中にだけ閉じ込めておかず、家族や友人に話し心の負担を軽くすることも一つの方法です。



## (重要) 運動する際の注意点

### 1) まずは「運動するかしないか」を体調を見ながら決めることが大切

- 血圧が、上（収縮期）180mmHg 以上、下（拡張期）110mmHg 以上ある場合には、運動してはいけません。
- また脈拍が、安静時で 110 拍/分以上、50 拍/分以下の場合にも、運動してはいけません。
- さらに、
  - 37℃以上の熱がある
  - 睡眠不足
  - 体がだるい
  - 下痢をしている
  - 食欲がない
  - 頭痛や胸痛がある
  - 関節の痛みがある
  - 動悸・息切れする
  - 過労
  - 前回の運動の疲れが残っている

これらが一つでも当てはまる場合には、運動をしてはいけません。

## 2) 運動の強さについて

高齢者が運動をする場合、運動の「強さ」も重要になります。あまり強すぎる運動をするのは、適切ではありません。心拍数でいえば、100~110拍/分程度の運動を心がけてください。

これは、だいたい「ラクである」と感じるくらいの運動から、「ややきつい」と感じるくらいの運動に相当します。

運動中は、この運動の強さにつねに注意をはらい、「きつい」と思うことがないように、注意してください。

## 3) 運動中の注意事項は？

もし、運動中に気分が悪くなったり、体調が悪くなったりした場合には、すぐに運動を中止しましょう。

また、運動中は、水分補給を十分に行うことが重要です。喉が乾いてから水を飲むのでは遅すぎます。継続的に水分を補給し続けるようにして下さい。

さらに運動中の姿勢も大切です。正しい姿勢で運動するよう心がけましょう。

悪い姿勢で運動すると、筋肉などを不必要に緊張させることにつながり、筋肉を痛めることにもなりかねません。

## 4) 筋肉痛になった場合の対処法

運動をすると、筋肉痛になる場合があります。若いうちなら、筋肉痛も悪いことではありませんが、高齢者にとっては、痛みが3日以上続くような筋肉痛が起きる場合は、運動が強すぎます。

筋肉痛になった場合は、まずは十分なマッサージや入浴をし、血行を促進させるようにしましょう。また湿布や塗り薬を使用して、炎症を抑えるようにしましょう。

このような対処をしても、筋肉痛が消えない場合は、運動が強すぎますので、しばらくは運動を控えてください。

