

高齢者 with コロナ



増える転倒「防止」 五つのコツ 二つの畏、 安全な立ち上がり方



谷口氏も言う。
「転倒により、体の中で最も大きな骨である大腿骨を骨折すると、一カ月程度の入院が必要。その間に全身の筋力が落ちてしまい、そのまま寝たきりになってしまう危険もある。そうなる誤嚥性肺炎や感染症にかかる確率も高まり、死亡リスクも上がってしまうので」

「コロナ以降、介護事業者から『利用者の方が転倒して骨折した』という話を聞く機会が増えています。私自身、高齢者宅を訪ねても、足腰が弱ってふらふらしている人が多くなっていると肌で感じます」（東京都民生児童委員で介護に詳しいライターの浅井郁子氏）

国立環境研究所の谷口優主任研究員も指摘する。「自宅は転倒リスクが高い。コロナ禍のもと、外出自粛の影響などで高齢者の体力が衰えてしまうと、自宅での高齢者の転倒は、確実に増えていくと思います」

新型コロナウイルスで重症化しやすい高齢者が、不要不急の外出を控えることはもちろん大切。だが、それによって運動が不足し、今「転倒」という新たなリスクが増大している。

要介護状態や寝たきりの引き金になることもある。要介護状態等になる原因は、「認知症」などに続き、「骨折・転倒」が四位に入っているのだ（『国民生活基礎調査』厚労省・一六年）。

新型コロナウイルスで重症化しやすい高齢者が、不要不急の外出を控えることはもちろん大切。だが、それによって運動が不足し、今「転倒」という新たなリスクが増大している。

特に危険なのが、近年増えている大腿骨近位部、つまり大腿骨の付け根の骨折。国立病院機構東名古屋病院臨床研究部長（脳神経内科）の饗場郁子医師が解説する。「米国では、ここを骨折すると一年後の死亡率が二〇％という衝撃的な報告があります。また、四割の人が一年後には何らかの介助なしでは歩けなくなるとも」

新型コロナウイルスで重症化しやすい高齢者が、不要不急の外出を控えることはもちろん大切。だが、それによって運動が不足し、今「転倒」という新たなリスクが増大している。

「Withコロナ」生活が長期化するなか、今、高齢者がチェックしておくべきことは多い。引き籠もり生活で「転倒」の危険が増し

転ぶのがなぜ危険か
高齢者の転倒は、ときに死につながる。
まず、骨折などの大ケガにつながるやすく、それが

新型コロナウイルスで重症化しやすい高齢者が、不要不急の外出を控えることはもちろん大切。だが、それによって運動が不足し、今「転倒」という新たなリスクが増大している。

「Withコロナ」生活が長期化するなか、今、高齢者がチェックしておくべきことは多い。引き籠もり生活で「転倒」の危険が増し

識する力といった認知面の衰えも出てくる。これらの原因が重なり、一見「なぜ？」と思うような転倒に繋がってしまうのだ。

家の中の危険を排除

ではどうすればいいのか。自宅で過ごす時間が長くなっている今、転ばないための、家の中の環境作りがより重要になる。

まずは、①滑りそうな場所、足を取られそうな場所への徹底対策だ。特にフローリング。

「国立病院機構の共同研究で、要介護者の転倒によるケガを一年間調査した結果、最も多い転倒場所がフローリングでした」（養場医師）

フローリングには、畏が潜んでいる。ひとつはスリッパ。フローリングの部屋ではスリッパを履くのが普通だが、底がツルツルした普通のスリッパは滑る危険が余計に増す。都内の介護施設職員が指摘する。

「高齢者にスリッパは不適と心得るべきです。少々抵抗があるかもしれませんが『介護シューズ』を履きま

しょう。底に滑り止めが施

されており、転倒防止のため、つま先が少し上向きに反っている。踵を包み込む靴タイプのものなら、急に脱げることも少ない」

通販サイトで「介護シューズ」で検索すれば、さまざまな商品が出てくる。

フローリングが危ないならじゅうたんを敷けばいいのでは、とも思うが……。

「明らかな段差より、むしろじゅうたんの端など、小さな段差が危険です」（養

場医師）

一センチに満たない小さな段差に注意は向かないが、それも「畏」。俳優の財津一郎（86）は妻の故・ミドリさんが自宅で転倒し、

右手首を骨折した際のことを昨年、小誌にこう語った。

「原因は、和室と居間の間にあるちよっとした段差だった。（略）わずかな段差でも、つまずくと危険。ママも家の中だから油断したんだと思う」

日光浴でビタミンDを合成

新たにじゅうたんを敷くのは危険地帯を増やすようなもの。それより介護シューズの方が確実、簡単だ。フローリング以外にも対策を施そう。

「玄関や浴室前、トイレに敷いてあるマットは滑り、足を取られやすい。ホームセンターなどにある、滑り止めのゴムを裏に貼りま

しょう」（谷口氏）

「扇風機や空気清浄機などのコードは、足を引っかけないよう粘着テープで床に

固定するなどの工夫を。居間の床に新聞やチラシを置きっぱなしにしておくなども厳禁。紙は、踏むとたやすく滑ります」（浅井氏）

「寝起きは体の動きが鈍く、ただでさえ転びやすい。動線にある荷物は片づけましょう。『人感センサーライト』という、人を感じして灯りが点く器具もあるので、廊下や階段などへ設置しておくとうい」（養場医師）

「たえば、椅子から立つとき。若い頃と同じようにパッと立ち上がると、体重がそのまま後方へ移動し、滑って転ぶことが多い。立ち上がるときはゆっくり前かがみになり、『おじぎをするように立ち上がる』ことが基本です。座るときも同様に行いましょう。お盆の上に食器を載せて歩く、といった動作を同時に行うことも転倒

てはいないか？ 重症化リスクと大きくかわってくる、「肺」の健康状態は？ 今や警戒対象は、ウイルスそのものだけではないのだ。

介護保険で「要介護1」以上に認定されていれば、一人上限二十万円まで、一割の自己負担で（所得によって二〜三割）、住宅改修に補助が出ることも覚えておこう。玄関のスロープ設置や、廊下や階段、浴室、トイレに手すりをつけるなどのリフォームが可能になる。担当のケアマネジャーに相談すれば手続きを進められるだろう。

転ばないための体作り

② 転びにくい動作を習得することも大事だ。

「たとえば、椅子から立つとき。若い頃と同じようにパッと立ち上がると、体重がそのまま後方へ移動し、滑って転ぶことが多い。立ち上がるときはゆっくり前かがみになり、『おじぎをするように立ち上がる』ことが基本です。座るときも同様に行いましょう。お盆の上に食器を載せて歩く、といった動作を同時に行うことも転倒

その上で、転ばないための、あるいは転んだときでもダメージを最小に留める体づくりに取り組みたい。

養場医師によれば、特に大切なのが、筋力や骨の生成に重要な③ビタミンDの摂取。ビタミンDには小腸でカルシウムやリンの吸収を助ける役割がある。

そんなビタミンDを多く含む食材は……。

「魚類、特に鮭に多く含まれています。きのこ類、卵黄にも多く含まれます。そして、ビタミンDを活性化するには、④日光浴がいい。皆さん、外出を控えていると思いますが、日光を浴びるとビタミンDが皮膚で合成されます。五分、十分でもいいので、外へ出る機会を作ってほしい。庭やベランダに出て、洗濯物を干すだけでも効果がありません」（同前）

自宅で簡単にできる転倒