

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



ちょっとした段差こそが「畏、

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

す」

他にも、尻もちをつくことなどによる背骨の圧迫骨折や、咄嗟に手をつくことで手首や腕の付け根の骨が折れることも多いという。

家の中で転ぶなど、若い頃には思いもよらなかったはず。しかし歳を取るに伴い、筋力が衰え、体のバランスも悪くなり、運動機能が低下していく。

「ふらついたとき咄嗟の一歩は出るのですが、片足では体を支えるだけの筋力がなく、転んでしまう」(同前)

あるいは「こういう行動をする転ぶかも」という予測能力、空間を正しく認

「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

「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」

実際、東京消防庁のデータでは、二〇一八年に都内で救急搬送された高齢者約八万二千人のうち、約五万八千人の原因が「転倒」だが、その五六%が「住宅等居住場所」で起きているのだ。

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。悩ましいのは、そのリスクが、コロナには安全なはずの家の中にあるということです。

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）

夜間、尿意で目が覚め、トイレに行くことも多い。「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）

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、ウィ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

の原因になります。食器はワゴンに乗せて運びましょう」（同前）

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

防止の運動も紹介しよう。
「転倒防止には、バランス力を鍛えることが重要。そのためには⑥『片足立ち』が有効です。壁や椅子に手

をつける体勢で、やってみてくださいます。

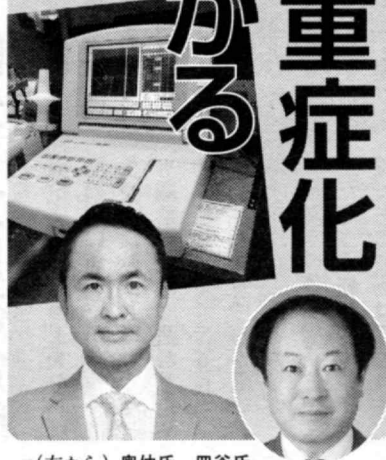
目標値は、六十五歳の方は一回六十秒。七十五歳は三十秒、八十歳は十五秒で

す。年を重ねると、加速度的にバランス能力は失われていきます。目標値を参考に、一日十回やってみましょう」(同前)

「肺年齢」で重症化

リスクが分かる

危険なサインとは、チエックリスト付き



(左から) 奥仲氏、血谷氏

万が一、新型コロナウイルスに感染した際、避けたいのが重症化だ。もし、肺炎を発生して人工呼吸器を装着となれば、特に高齢者にとっては命にかかわる。

そのためにも、あらかじめ自分のリスクを把握しておきたい。その指標となるのが「肺年齢」だ。

高齢者や、高血圧・糖尿病・心疾患・肺疾患などの持病がある人は、重症化リスクが高まることがわかっている。

肺炎を併発するケースが多く見られ、肺疾患があれば、重症化するだけでなく死亡率も高まる。日本呼吸器学会によれば、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や気管支喘息、間質性肺炎などの併存疾患がある場合の死亡率は約一四・五%。国内の入院患者の死亡率は七・五%なので、一気に倍近くに跳ね上がってしまうのだ。

一方、肺疾患はなかなか気づきにくい。山王病院呼吸器センター長で、国際医療福祉大学医学部呼吸器外科の奥仲哲弥教授がこう語る。

「実は、自覚にかかわらず進行するのが肺疾患、特に肺の生活習慣病とも呼ばれるCOPDや咳喘息、さらに誤嚥性肺炎のような、いわば『隠れ肺疾患』の状態にある高齢者は、想像以上に多いのです」

肺疾患はなぜ「隠れ」ているのか。杏林大学医学部

付属病院呼吸器内科の血谷健准教授が解説する。

「定期検診は胸部レントゲンを撮影するのみで、呼吸機能の検査が含まれません。レントゲンでは結核や肺炎、肺気腫、肺がんなどを発見できますが、COPDや誤嚥性肺炎のリスクなどはわからないのです」

別の理由もある。「本人が息切れや息苦しさを、年齢のせいにしてしまうからです。駅で階段を駆け上がった息が苦しく、電車に乗り遅れる。でも『ああ、歳だなあ』と片付けてしまう。ですが、本当は肺の病気が隠れているかも知れません」(奥仲教授)

「本人が息切れや息苦しさを、年齢のせいにしてしまうからです。駅で階段を駆け上がった息が苦しく、電車に乗り遅れる。でも『ああ、歳だなあ』と片付けてしまう。ですが、本当は肺の病気が隠れているかも知れません」(奥仲教授)

記者(男性・五十歳)も実際に検査を受けてみた。マウスピースを咥えてゆっくり呼吸しながら待機し、合図とともに可能なかぎり勢いよく息を吐き出す。検査技師から「もつと頑張つて」と声をかけられる。

「肺年齢を知ろう」

一秒で吸気の七〇%程度を吐き出すことが出来れば、実年齢に近い肺年齢となる。記者の結果は七九%で、肺年齢はマイナスイ五歳の四十五歳と判定された。

知らず知らず肺が衰え、新型コロナウイルスの重症化リスクを上げていないか。それを知る上で、一つの目安が「肺年齢」だ。

肺は、二十五歳頃をピークに機能が衰え始める。実際の年齢よりも歳を取ってしまうこともある臓器だ。

肺は、二十五歳頃をピークに機能が衰え始める。実際の年齢よりも歳を取ってしまうこともある臓器だ。

肺年齢が進んでいけば、それだけ何らかの異常や疾患