

平成 30 年 11 月 1 日号

消費生活 Q&A

Q 高齢者の転倒事故が多いと耳にしました。特徴や気を付ける点は何ですか。

A 転倒によるけがは、すり傷などの軽傷のものから脳挫傷や骨折など重いものまであり、1年間に転倒や転落により亡くなる人は交通事故で亡くなる人を上回るようになりました。

転倒による骨折では、前へ転ぶと手首や足、横は大腿骨、後ろは背骨や後頭部の強打などの特徴がみられ、命にかかわることもあります。重篤なけがを防ぐためには、特に横や後ろに転ばないようにすることが重要です。

転倒の原因として、服薬や身体機能などの内的要因と、転びやすい環境などの外的要因に分けられます。まずは「ぬ」れている場所は滑りやすい、「か」いだん・段差はゆっくり慎重に、片「づけ」ていないとつまづきやすいのでよく歩く場所だけでも整理整頓、の「ぬかづけ」を念頭に。また、認知機能と転倒との関連も指摘されていますので、例えば、「しりとり」をしながらのウォーキングなど、「二重課題」を楽しみながらチャレンジしてみても良いでしょう。