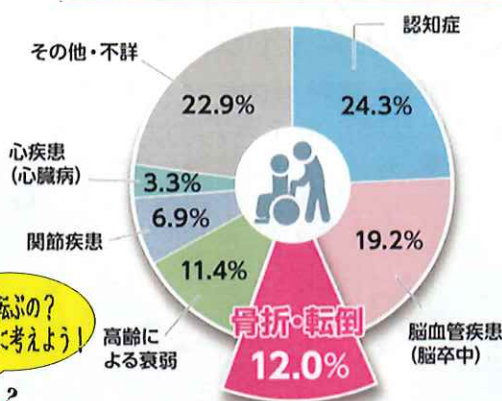


10月10日は日本転倒予防学会が制定する「転倒予防の日」です。そこで、今回は転倒の原因と対策について取り上げたいと思います。

転倒は介護が必要となった原因の上位に挙げられています。高齢者が転倒すると、ただ転ぶだけではなく大きなケガにつながる可能性が高く、最も多い症状は骨折です。転倒でケガや骨折をすると、治るまで体を動かす機会が減ってしまい、体が動かさないう状態が続くことによって、どんどん筋力や体力が衰えていくのです。そこから他の病気を併発したり、持病が悪化することもあります。

介護が必要となった主な原因



2019年国民生活基礎調査(厚生労働省)より作成

何故転ぶの？
要因別に考えよう！

■外的要因
外的要因とは、転倒の原因が生活環境などにある場合を指します。例えば、段差につまずいたり、お風呂場ですべったりといったようなことです。生活環境や居住空間に工夫を加えることで、高齢者の転倒を大幅に防ぐことができます。転倒しやしない外的要因をしっかりと取り除くことが転倒予防には非常に効果的です。

■内的要因

例えば、筋力の低下、心肺機能の低下、歩行障害、視力が挙げられます。さらには、病気、服薬(薬の副作用)によっても転倒する場合があります。持病による体調不良、また薬の副作用で起こる倦怠感や眠気、ふらつきなどが転倒につながります。

外的要因



内的要因



加齢による身体機能と認知機能の低下 病気や薬の影響 運動不足による身体機能の低下

◆段差がある場所

階段などの大きな段差は、足を踏み外すことにより転倒・転落します。また、敷居などの小さな段差につまずいて転倒してしまうことも。小さな段差での転倒は、気づかない、あるいは

忘れていることによって起こります。屋外では点字ブロックなどにも注意が必要です。

◆片付いていない場所

物が散らかっている場所は注意が必要です。床に放置した新聞や雑誌などで足が滑って転んだり、電気コードに引っかかったりということが起こります。居住空間は常に整理整頓、なるべく床に物が無い状態を作ることが大切です。

◆暗い場所

室内、屋外を問わず、暗い場所は転倒する危険性があります。高齢者の場合、加齢によって視覚機能は落ちていくと考えられます。

◆濡れている場所

地面が濡れている場所はすべりやすいため用心しなければいけません。室内では台所やお風呂などの水場、屋外では雨の日のマンホールやタイルの上を歩く場合にすべって転倒しやすくなるので特に注意しましょう。

こんな場所は注意が必要

- ・段差がある場所
- ・片付いていない場所
- ・暗い場所
- ・濡れている場所

今すぐ始められる転倒予防対策

- ①事故の原因となるものを減らそう！
- ②心身の状態を把握しよう！
- ③転倒予防の運動をしよう！

循環バスに乗ってピクニック!



生活支援コーディネーター
城間清美のお宝発見!!

9/20(金) 地域包括支援センター西部北・西部南合同見守りサポーター養成講座(第4回ぬちぐすい座談会)を開催。今回「循環バスに乗ってピクニック」を行いました。参加者17名。沖縄市循環バス(西部ルート)を体験。コザ運動公園→沖縄市役所→沖縄こどもの国→コザ運動公園。こどもの国のレストランにて昼食と交流を行い、運転免許自主返納に関する情報提供等も行いました。



「みんなと一緒に楽しい。」「今度は西部ルートから別のルートに乗り換えてみよう。」などの感想が聞かれました。

早朝の運動公園でカジマヤー祝い!

9/28(土) コザ運動公園陸上競技場内にて、朝6:30~8:30 コザ運動公園での集いの場「森の喫茶店」のメンバーである仲井間小夜子さんのカジマヤーのお祝いが行われました。



宮城県仙台市からもお祝いのメッセージが!

お仲間によるかぎやで風♡

公園でのウォーキング仲間、ゆんたく仲間が36名集まりました。小夜子さんは2022年1月(93歳)まで介護施設の看護師として勤め、現在は自身の戦争体験を紙芝居にして語り部としての活動などを行っているそうです。



9/3(火) ゲストは沖縄市地域包括支援センター認知症地域支援推進員 東部南の呉屋佳希さん(写真左から2番目)と、西部南の宮城尚美さん(写真右から2番目)。認知症月間~認知症普及啓発パネル展~の案内を中心に認知症関連イベントの紹介をしました。



9/10(火) ゲストは東松本公民館で18年エコバック作りのリーダーとして活動されている生盛良子さん(写真中央)。生盛さんは週2回デイサービスでもエコクラフトを指導しているそうです。



9/17(火) ゲストは認知症対応型通所介護 たびっくデイサービスセンター 所長 西平利美子さん(写真右から2番目)、相談員 新里美保子さん(写真右から3番目)、特定施設ラ・ページブル泡瀬 施設ケアマネジャー ジョージャーニー 真子さん(写真左)。



発行：沖縄市地域包括支援センター西部南
沖縄市山内1丁目3-25(1F)
☎：098-982-2020 fax：098-982-2021
編集：城間清美・比嘉実希・照喜名重寿・石垣憲作

沖縄市まるっとつながるラジオ
FMコザ76.1MHz「まるラジオ」
毎週火曜日午前10時から放送中
※包括支援センターの情報を発信中!