

4. 転ばぬためにどこを鍛える？

体を支えるのは骨と筋肉です。骨は重力に沿った方向に並ぶと筋力を頼らず支えることができますが、ズレると筋力で支えるしかありません。

足の筋肉を鍛える

太ももの前・大腿四頭筋、ハムストリング筋群など最も強い足の筋肉に加え、ふくらはぎの下腿三頭筋など、足を挙げて、つまずかないための筋肉を鍛えます。歩行時に腿上げする、坂道も時には歩く、立位でかかとを繰り返り持ち上げる、背伸びをする運動などが有効です。

骨盤周りの筋肉を鍛える

大殿筋、腸腰筋など、ボディーと足をつなぎ立ち上がりや姿勢保持を行う筋肉を鍛えると、姿勢もよくなり安心して立ち座りができます。大殿筋は低い椅子からの立ち上がり、

立ち上がった時に膝を伸ばしてお尻をすぼめることを毎日数十回繰り返すなどで鍛えられます。また、無理のない範囲で浅くスクワットなどをやると、腸腰筋も鍛えられます。5～10秒で十分なのでこれも数十回するといいでしょう。これらは一度にやらず、日に数回に分けてください。

バランスを保つ筋肉を鍛える

足の裏の筋肉は立位姿勢の微調整を担い、よろけそうな時に踏ん張る働きをしています。足の裏でグー、パーすることがトレーニングになります。また、片足立ちもバランスや踏ん張りに効きますのでやってみましょう。膝や股関節が固まるとバランスを崩しやすいので、関節の柔軟体操も有効です。

編集後記

冬らしさをあまり感じなかった今シーズンも、梅の花が終盤となり、春めいてきました。今年は暖かったせいか、しもやけの症状は皆さん軽かったよう。しかし高齢者比率が上がったためか手足が冷たく紫色をしている方が増えたように思います。私も、手足、耳などが冷えやすく、寒いところに行くのは苦手で、温暖な鎌倉にいても普段から、手、頭や耳をできるだけ覆うようにしています。今まで綿の靴下ばかり履いていましたが、昨シーズンから冬はウールのソックスで足をおおうことが増えました。診療所に着き手袋を外すと冷凍手前のような手の日が年に数回ありましたが、おかげさまで今年は1度もありませんでした。温暖化は悪影響ばかり取り沙汰されていますが、こちらはその良い局面なのかもしれません。

風邪症状の方のうち、花粉症の比率が上がってきました。しかし、インフルエンザもコロナもまだまだ多く、最近では大人はコロナ、お子さんはインフルエンザの率が高いようです。有り難いことですが、近ごろのコロナは症状の軽い方が多く、花粉症かなと思って来院され調べてみるとコロナだったという例が目立ちます。このため、いわゆる重症化は見られませんが、花粉症と相まって咳や痰、微熱が長引き、知らぬ間に周囲にうつしている人が多く、流行がなかなか収束しません。怪しい時はきちんとウイルス感染かどうか検査で白黒つけておくことが、家族や周囲への配慮として大切です。

山口内科

〒247-0056
鎌倉市大船3-1-7
レガート大船201
(JR大船駅東口徒歩4分)

(診療時間)

	月	火	水	木	金	土
AM8:30-12:00	○	○	○	○	○	8:30-
PM3:00-7:00	○	○	×	○	○	2:00まで

(代診のお知らせ) 毎第2、第4木曜日の午後

電話 0467-47-1312
発熱・せき 0467-47-1314

<http://www.yamaguchi-naika.com>

すこやか生活

第25巻第9号

発行日令和6年2月25日

編集：山口 泰



目次:	ページ
転倒の問題点	1
転ばないための環境整備	2
転ばぬ先の杖？	3
骨粗鬆症は転倒の最大の敵	3
転ばぬためにどこを鍛える？	4
編集後記	4



1. 転倒の問題点

転倒は高齢者にとって骨折原因の最も大きなものです。実際に転倒すると、10回に1回程度骨折すると言われています。転倒による主な骨折部位は、**胸椎・腰椎の圧迫骨折、大腿骨頸部骨折**（股関節の骨折）、**橈骨遠位端骨折**（手首の手前の骨折）などですが、他にも肩の骨折、鎖骨骨折、脛骨・腓骨骨折（足首の上）、骨盤骨折、肋骨骨折など、枚挙にいとまがありません。一旦骨折を起こすと、月単位での安静を迫られ、これによる運動不足で筋力が弱り、また転んでしまい、別の場所を骨折する例もよく見られます。

顔面に青あざを作っている方も見かけますが、表面的な内出血は3週間程度で癒えますが、腎臓や肝臓などの血管が豊富な臓器を傷つけて、気づかないうちに大量出血を起こしショック状態に陥ることもあります。また、頭をぶつけて頭蓋内出血を起こす場合もあるほか、数カ月後に慢性硬膜下血腫による認知障害などが出てくることもあり、油断できません。

転倒の原因は色々です。脳卒中後の半身麻痺、様々な神経障害、老化による筋力低下、胸椎・腰椎圧迫骨折による亀背で立位でのバランスが悪くなること。癌や胃潰瘍などの疾患による貧血、薬の効き過ぎや副作用による体の脱力や集中力の欠如、認知障害による注意力散漫、筋力低下や低栄養による体のエネルギー不足など、数え上げたらきりがありません。

高齢者にとって、転倒は老化の目安であり、転ぶようになると、先が短くなることも予見されます。このように、転倒は年をとると切実な問題で、予防策は元気で長生きをする工夫として最も大切なものの一つです。

今回は、自分の生活や環境を見直し、どうしたら転倒を避けることができるのか考えていきます。皆さんも、当てはまる部分を自分に照らし合わせてみてください。

2. 転ばないための環境整備

つまづきの予防

1) 障害物への対策

居間からトイレに行く時、敷居など段差があるとつまづきます。敷居ほどでなくとも、小さな物でも障害物となりつまづいてしまうことがあります。高齢者の動線に、家具、箱、電気のコード類、布団や衣類、買い物袋などがあると、それらに突っかかりたり、避けようとしてつまづきます。また、高齢者は白内障ほか様々な原因で視力が低下しているため、若い人には障害物にならないような状況でも、見えずにつまづいてしまいます。特に、トイレ、食堂、お風呂、寝室への動線に物を置かないよう注意ください。

2) 足先を上げる履物

高齢者は筋力が低下し、つま先が上がらず、つまづきます。つま先が上がりやすい靴下や、ソールが湾曲してつま先が上がりにくい靴の利用もよいでしょう。ただ、このタイプの靴はソールの湾曲がかえって立位のアンバランスの原因になる場合もあるので、実際に履いてみて、歩いてみて選ぶ必要があります。またスリッパは脱ぎ履きに便利ですが、つま先が上がらずつまづきのもとですので避けましょう。

滑りへの予防

1) 履物の選択

廊下や居間を歩くにも、防滑加工のあるソックスやシューズを履きましょう。素足や普通のソックスで滑っても、これらを履いていれば滑りません。防滑ソックスはそれを装着し室内履を履くと、室内履きが脱げにくくなり、転倒防止に繋がります。ソックスや室内履きは、季節や、室温、床材その他、様々な環境によって、何がその時適切なかが変わってきます。色々な物を試して、一番滑り

にくいものを選んでください。

2) 敷物類

ジュータンなど敷物自体も滑りやすい物なので、床の場合は必要最低限がいいでしょう。特に、分厚い敷物はつまづきの原因にもなります。

敷く場合は、表面が防滑加工のしてある敷物を、床と敷物の間に滑り止めシートなどを挟み、敷物が動きにくくする工夫が必要です。

3) 階段の整備

階段からの転落は、大怪我どころか命を落とす場合があります。特に、一直線の階段は、下まで止まらず落ちてしまうので危険です。手すりの設置ほか、階段専用の滑り止めマットや階段用の滑り止め材なども売られていますので、ホームセンターで探したり、工務店に相談して付けましょう。

4) 浴室の工夫

浴室はお湯だけでなく、石鹸の泡などにより非常に滑りやすくなって、最も転びやすいエリアです。洗い場での滑り止めマット、浴室、浴槽の手すり、浴槽内の滑り止めマットなど様々な道具が販売されています。浴室専用の車椅子を含め、徹底的に転ばない対策をとりましょう。

バランス崩れへの対策

1) 危なくない姿勢をとる

立っているより座っている方が、転びにくいので、着替え、靴の脱ぎ履き、台所作業など、身の回りの作業はできるだけ座った姿勢で行いましょう。

2) 様々な手すりの設置

壁や廊下の手すりを取り付けるほか、床に置く手すりを動線に置く方法もあります。ベッドからトイレの間などがいいでしょう。

3) 家具や大型家電は手すりの代用

頑丈なら、つかまり歩きの支えになる。

3. 転ばぬ先の杖？

転ばぬ先の杖といいますが、1本杖を突いていたのに転んでいる方をよく見かけます。運動能力と杖の選択について見てみます。

1点杖

最も一般的な杖はT字型の杖です。これは基本的には、自立歩行に問題がなく、余裕のある方が使うもので、より安定して歩きたい、転倒への不安を払拭したいなどの目的で使うものです。接地面が一点であり、折りたたみや伸縮性のあるものもありますが、転びそうもない方が初めて使う場合以外は、できるだけ長さ固定のしっかりした物を選んだほうが無難でしょう。

杖の長さ = 身長 × 0.5 + 2 ~ 3cm くらいで
160cmなら 160 × 0.5 + 2 ~ 3 = 82 ~ 83cmです。

多点杖

接地面が4つ又になっているもので、安定感が高く、歩行時だけでなく立ち上がりなど不安定で大きな力がかかる場合も安定し、転倒防止に有効です。自立歩行に問題があり、歩行介助が必要な方などに使われています。4点でも開き幅は様々ですが、不安定な方ほど広めの物を選んでください。

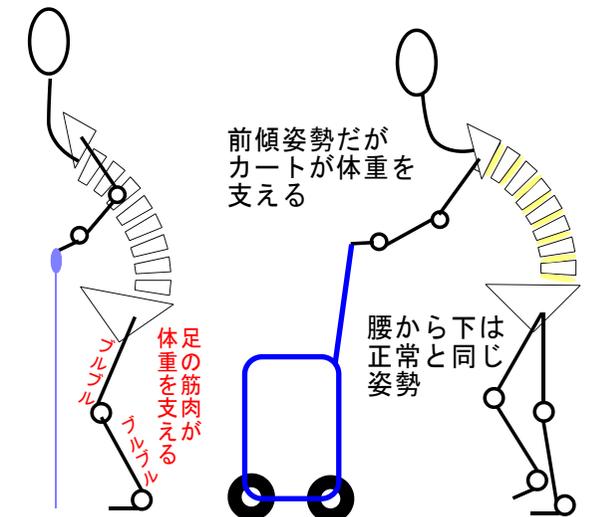
2本杖

両手に1本ずつなので安心であり、リハビ

リや、ウォーキングなどにも使われます。狭いところでは人にぶつかるので、注意が必要です。

歩行器・歩行車（カート）

腰が曲がってきた方に有効で、前かがみの体重を前方で支えてくれるので、膝が伸び、体重を骨で支えることが可能になります。



骨粗鬆症は転倒の最大の敵

骨粗鬆症は様々な骨でおこります。骨が脆くなると、ちょっとした転倒で骨折します。よく見られるのは、手をついた拍子に手首の手前を骨折する**橈骨骨折**です。利き手を折ってしまうと何もできなくなり大変です。また、変な姿勢で転んだり股関節を打ったりひねったりすると、**大腿骨頸部骨折**を起こします。頸部骨折は、基本的に人工関節などの手術をして体重を支えられるようにしない限り、歩けるようになりません。また、長引く入院は、歩くために使う筋肉を長期に渡って休ませるので、筋肉が衰え益々転びやすくなります。術後のリハビリもしっかりやらなければならず、元に戻るには半年近くかかってしまいます。転倒だけでなく、尻もちをついただけでも骨折は起こり

ます。最も多いのは**腰椎・胸椎の圧迫骨折**です。上図のように背骨の椎体がくちばしの形に潰れたり、縦方向だけ平均的に潰れます。年をとって背中が曲がったり背が縮む原因だけでなく、痛みで寝込むことになり、足の筋力が衰えます。また、腰が曲がると立位、歩行が不安定となり、益々転びやすくなります。転倒や尻もちも打ちどころが悪いと骨盤を骨折することがあります。こちらは、大出血や膀胱、直腸などの骨盤臓器を損傷することもあり油断がなりません。お風呂場での転倒や階段での滑落などにも注意が必要です。

これら骨折の予防は、骨粗鬆症の早期発見と、治療が有効です。特に骨の脆くなりやすい女性は早めに手を打っておきましょう。