

日本転倒予防学会

高齢者に転倒予防を普及、啓発するために！

『命にかかわる高齢者の転倒』

シブ5時NHK (2020/10/1)

^{テン}10^{トウ}月10日を“**転倒予防の日**”とし、高齢者の転倒に警鐘を鳴らす！

- 転倒・転落による高齢者の死者数は、8,851人/年 (交通事故の3倍、全体では9,587人)
 - ・転倒は、離床時とトイレに行く時に多い
 - ・転倒は、平らな通路が一番多い (人口動態調査 2020 厚生労働省)
- 転倒して骨折すると … 医師：井上瑠美子氏
“痛み” → “食欲の減退” → “栄養不足” → “肺炎や寝たきり” → “命にかかわってくる”
- 介護施設において“転倒予防は最重要課題”となっている … 施設長：浅香誠一郎氏
- 高齢者に多い“よろめき転倒”の原因
 - ・加 齢 → 筋力やバランス感覚の衰え、目の衰え
 - ・病 気 → 多種多様な薬の副作用でふらつく
 - ・運動不足
 - ・ロコモティブシンドローム (高齢者に限らない)
- “転倒予防対策”の紹介 … 日本転倒予防学会の考え方

“転倒を防ぐもの”	転びにくい靴・筋トレ器具 (EMS) 手すり・段差解消
“転倒した時にケガを防ぐもの”	クッション入り下着 (大腿部の保護) “衝撃を和らげる床材”

※ 転倒を防ぐものだけでは、ケガを防ぐことは難しい

※ 浴室の床と階段のスリップ対策が必要

『転倒の実態』

日テレニュース Good For The Planet (2021/7/8)

- ・高齢者の転倒 約1,100万人/年
- ・転倒して骨折する高齢者 約100万人/年
- ・そのうち4人に1人 (25万人) が大腿部を骨折
- ・その後寝たきりになる人も少なくなく、元通りに歩けるようになる人は半数ぐらい