

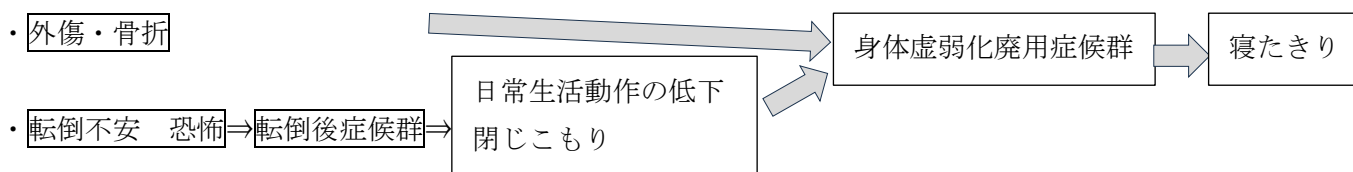
初めに、転倒するとどうなるの？について教えていただきました。

転倒する場所は、地面とは限りません。コンクリートの可能性もあります。

転倒すると、体のいろいろな部分の骨折や頭の怪我などが起こります。

特に、頭を打つと、1～2 か月後に慢性硬膜下血腫（頭の中で出血する）を発症し、認知症のような症状になることが心配されます。例えば、歩き方がおかしくなったり、急に怒りっぽくなったりという症状です。

そして、高齢者の転倒による2つのリスクについての説明がありました。



運動器の障害によって日常生活に制限をきたし、介護・介助が必要な状態になっていたり、そうなるリスクが高くなっていたりする状態をロコモティブシンドロームと言います。そのような状態になり、悪い循環に陥っていきます。

では、転倒を防ぐにはどうすれば良いでしょうか。

まず、転倒の要因について考えてみました。

内因性危険因子（歩行・バランス障害、視力障害など）と外因性危険因子（環境危険因子、履物など）に、誘発因子（つまずき・滑り、失神など）がきっかけとなり転倒が起こります。

最近、失神で急にバタンと倒れる人が多いそうです。原因となる不整脈などについて、医師の診断を受けて、きちんと薬を飲むことが大事と話されました。

次に、転倒を防ぐポイントを学びました。

環境の問題

家の中における転倒防止のための注意点

〈注意するポイント〉

- ① 新聞 ② 買い物袋 ③ リモコン ④ ごみ箱 ⑤ 絨毯 ⑥ キッチンマット ⑦ 玄関マット
⑧ コード ⑨ 踏み台 ⑩ 階段（マット・手すりがない）⑪ 履物 ⑫ お風呂場

〈対策〉

- ① コード類をまとめる ② 履物を変える ③ 間接照明器具を置く ④ 段差、階段を目立たせる

※足元がしっかり見えている状態で歩くことが大切

転倒しやすい場所をチェックするための合い言葉・・・ぬかづけ

ぬ・・・ぬれているところは、すべりやすい
か・・・かいだん、段差があるところは、転びやすい
づけ・・・片づけてない部屋は、つまずきやすい

体の問題・・・運動

・転びにくい体になるための運動

- ① 身体を伸ばす（ストレッチ）・・・つまずかないようにする働き
- ② 筋肉を鍛える（筋力トレーニング）・・・骨を支える筋肉を鍛える
- ③ バランス感覚を保つ（バランス運動）・・・転びそうになった時に身を守る動き

年をとれば筋肉は減っていくと思われがちですが、しっかり食べてストレッチをしていれば、ある程度筋肉量を維持することはできるそうです。

散歩も全身運動で良いが、暑い時にすると脱水が怖い。暑さ寒さが厳しい時は、散歩をしなくても良いので、ストレッチをしましょうと教えてくださいました。

次に、歩き方やストレッチについて、実際にやってみました。

★かかと歩き

つま先から降ろして歩くより、かかとから降ろして歩く方が、ももに負担がかかりにくく、足が疲れない。との講師の指導。「では、実際に歩いてみましょう！」との声掛けで、まず、つま先からの歩き方、その後、かかとからの歩き方を全員で試してみました。その違いを実感。



★スクワット

膝は直角まで曲げるので良く、それ以上は必要ない。何もないところで行うと転倒が心配なので、例えば、食卓のテーブルと椅子を利用して、危なくない状態で行うのも一つの方法。椅子に座る時も3秒待ってから座ると、鍛えられますよと教えていただきました。

★腕回し

腕を伸ばした状態で回したり、肘を曲げて回したり。肩こり解消につながる動きを、実際行って、皆さん納得の表情。



体の問題・・・栄養

一汁二菜にすると、栄養バランスが簡単に整う。

脱水の原因はミネラルが足りない。夏場、1日1回お味噌汁や野菜スープから摂ることで、改善できるとのこと。

実技を交えてのお話は、とてもわかりやすく、「毎日の生活に取り入れられることがたくさんあり、参考になりました。」「家でやってみようと思います。」など、受講生さんから感想が寄せられ、さっそく実践しようと前向きな気持ちになった講座でした。