

## 降雪期の転倒予防

著者	原 等子
雑誌名	NICかわらばん
巻	261
発行年	2007-01-06
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10631/743">http://hdl.handle.net/10631/743</a>

# 看護大通信

28



新潟県立看護大学  
老年看護学・助教 原 等子<sup>はら なるこ</sup>

転倒して骨折が起こる確率は二〇%前後といわれています。転んでも打ち身を起こす程度ならよいですが、転倒骨折が原因で要介護状態になる人は少なくありません。転倒の原因は「つまずいた」というものが圧倒的に多く、次いで「滑

った」「めまい」などです。軽い段差につまずいたり滑ったりしてヒヤッとした経験がある人は転倒に要注意です。

冬季、降雪期には足元が悪くなります。高齢者の場合の転倒・骨折事故は、通院途中などでの道路上

## 降雪期の転倒予防

や玄関のアプローチ・側溝などで起こりやすいといわれています。転ぶと怖いからといって外出を控える人も多いようですが、外出を控えても骨は強くはなりません。むしろ、家に閉じこもって活動範囲が少なくなること

により、骨や周りの筋肉はどんどん委縮するといわれています。重要なのは、転んでも折れにくい身体づくりです。骨を強くする栄養補給(たんぱく質、カルシウム補給など)、筋力を維持する運動法などいろ

いろなものがあります。さらに、足ケアとして足指の付け根や指先、土踏まずや踵などを毎日寝る前に五分ほど軽くもみほぐす、マッサージほど強い力でなくてもよいです。足湯も効果的です。特に冬場は足が冷えやすく、筋肉も固まりやすいので、このような自己ケアで歩きやすさを維持し、怖がらずに外出できるといいですね。

また、靴選びも重要です。足に合っていない靴はつま先を十分に上げづらくなります。特に冬は靴下も厚手になり、つま先の感覚が鈍ります。つま先が上がらず、ちよつとした段差につまずきやすくなるので、冬場の靴や長靴は十分吟味

して選んでください。高齢者は手首や腕に次いで、足の付け根(大腿骨頸部)の骨折が多いので、その予防のために、ヒッププロテクター(写真)が各下着メーカーなどから発売されています(数千円〜一万円程度)。転ばぬ先の杖として活用してみることもお勧めします。さあ、これで冬場も転び知らず骨折れ知らず。暖かい春を元気に迎えましょう。



写真 ヒッププロテクター  
左: 下着の上からベルトのように着用するタイプ  
右: 衝撃保護材が下着と一体化しているパンツタイプ