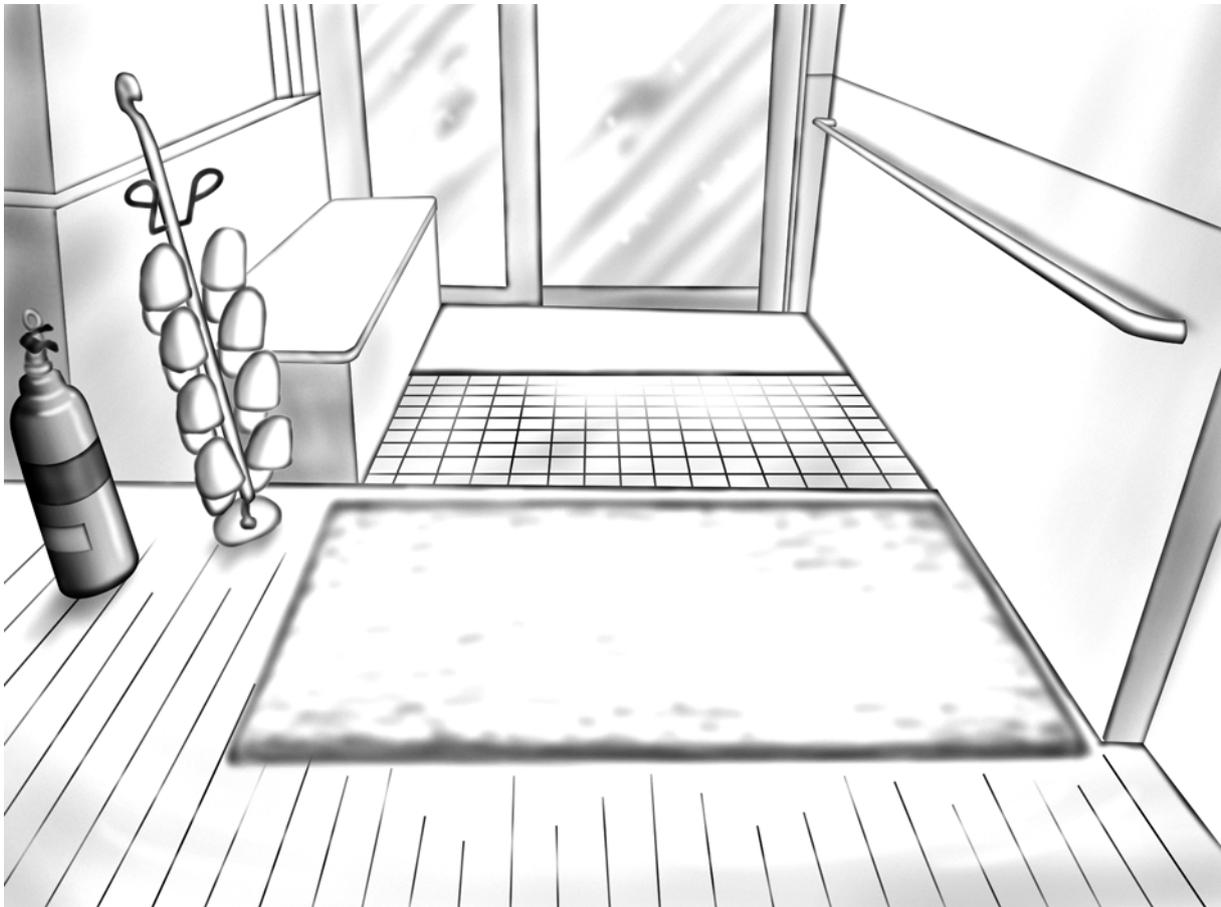


## 6. 転倒骨折

レベル★★★



上のイラストを見て、次の観点から自由に話し合ってみましょう。

- ①どのような危険が考えられるか。
- ②なぜ危険だと考えられるのか。
- ③介護者はどのようにすると危険が防止できるか。

### 注意点

間違い探しではないので、限りなく自由に想像して意見を出し合います。

## 【リスクマネジメント研修 解答・解説】

### 6. 転倒骨折

高齢者の体力変化は、転倒に大きく影響する。転倒しやすい要因を整理しながら考えてみたい。

#### 要因1 歩行運動の加齢変化

高齢者は、健康成人と比べて以下の特徴がある<sup>1)</sup>。

- ①歩幅が狭くなる。
- ②股関節の屈曲・伸展が小さくなる。
- ③膝関節が軽く屈曲し、後ろのけり足の底屈とかかとの挙上が少なくなる。
- ④前方に着地した下肢の足関節の背屈も小さく爪先の挙上が少なくなる。
- ⑤上肢は軽度の前屈姿勢になっており腕の振りは減少する。

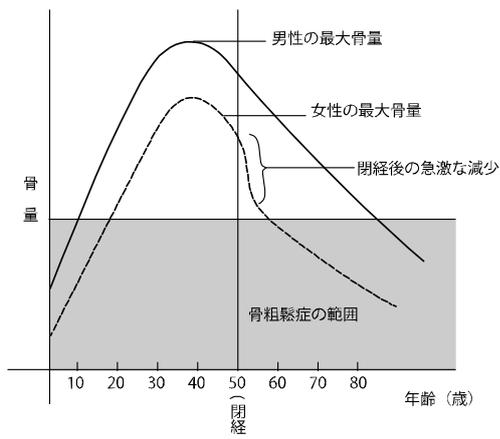
#### 要因2 立位姿勢の重心の変化<sup>2)</sup>

高齢者の静止時における立位姿勢は、健康成人よりも重心が後方にあり、後方に転倒しやすい。

これは加齢によって四肢の硬直、脊椎および骨盤の硬直が関連して「前かがみ姿勢」になるためと言われている。その結果、重心が後方になり転倒しやすくなるのである。

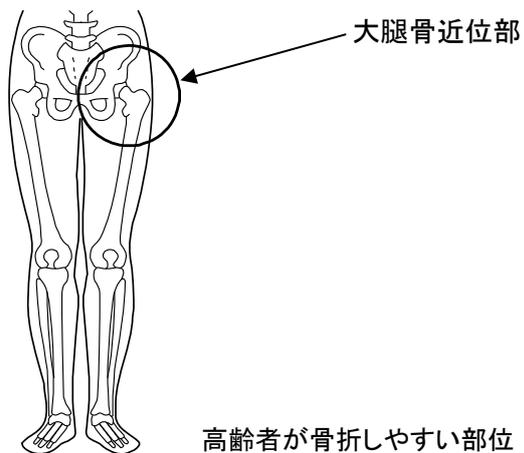
また、高齢者は骨量の低下から骨折しやすく、大腿部骨頭などの硬い部分であっても骨折してしまう。

これらのことから、設問にあるようなカーペットは転倒しやすいと考えられる。



年齢と閉経に伴う骨量の変化

折茂肇監修:骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル, P.3, ライフサイエンス出版, 2009.を一部改変



#### 【引用文献】

- 1) 厚生労働省老健局計画課監修:介護予防研修テキスト, P.37, 2001.
- 2) 厚生労働省老健局計画課監修:介護予防研修テキスト, P.33, 2001.