



リハビリだより

～高齢者の骨折について～



最近、立ち座りや歩行の際に「ふらつきが強くなった」、「躓きやすくなった」などと感じることはありませんか？高齢者における

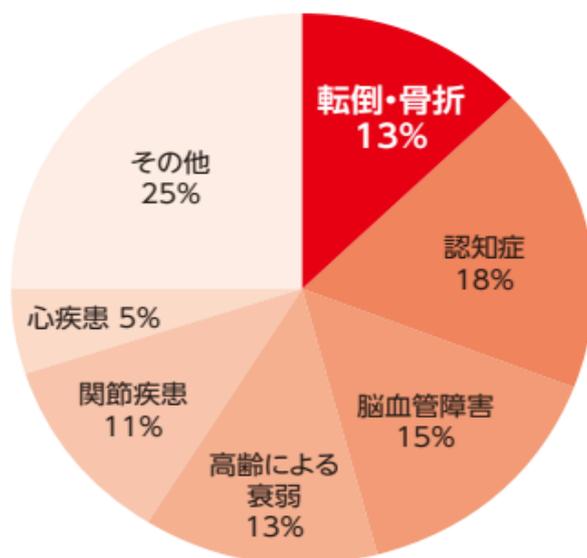
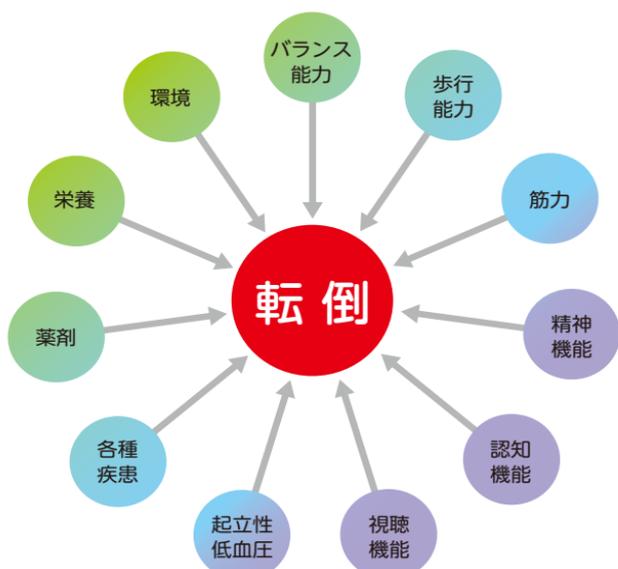
転倒・骨折は、生命予後の悪化と死亡の主要な要因となります。

今回は、高齢者に多い骨折の原因と種類、転倒予防についてご紹介いたします。

骨折について

高齢者の骨折の発生原因は「**転倒**」によるものが多く、転倒による怪我が寝たきりになってしまうことがあります。

内閣府が公表している「令和3年版高齢社会白書」によると、介護が必要になった主な原因として、**骨折・転倒は全体の13%**となっております。もともと高齢者は、骨粗鬆症や加齢による骨の脆弱化が伴っているため、わずかな外力でも骨折を生じる状態となっております。



★転倒の要因

高齢者による転倒は、身体機能の低下や注意力の低下など加齢による**身体状況の変化**によるもの。病気・服薬の影響、生活環境が要因となる場合があります。その為、手すりやスロープの設置など本人の身体状況に合わせて**環境を整備**することも転倒予防において大切となります。



★転倒予防にやっておきたい運動！

運動療法は、地域高齢者の転倒発生率を**23%**低下すると報告されており、立座りや片足立ちなどのバランス能力と筋力の向上が大切です。

Sherrington C, et al., Cochrane Database Syst Rev. 2019 より

①椅子からの立ち座り運動



→1セット 10~15回 2セット

②片足立ち運動



ふらつきが強い場合は、
何かに掴まりながら
安全に行いましょう！

→片足ずつ 10秒 10~15回

参考文献

令和3年版高齢社会白書（全体版）
理学療法ハンドブック シリーズ 18 転倒予防
地域高齢者における転倒予防対策の現状と今後の課題
第二東和会病院 理学療法士 高鳥毛 駿