

St. Luke's International University Repository

高齢者の住宅内事故の危険リスクを理解し事前対策を

メタデータ	言語: Japanese 出版者: リフォーム産業新聞社 公開日: 2014-05-08 キーワード: 作成者: メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/10285/11667

性能向上リフォームのすすめ

Special Interview

スペシャルインタビュー

“引きこもり”になることも

高齢者の住宅内事故の危険リスクを理解し事前対策を



聖路加国際大学看護学部教授。聖路加看護大学大学院修了後、昭和大学医学部で医学博士取得。臨床データに基づいた高齢者の身体的、心理的特徴の調査分析を行い包括的な看護を研究、高齢者施策への積極的な提言を続ける。日本在宅ケア学会理事長。

聖路加国際大学 老年看護学

亀井 智子 教授

「住み慣れた我が家で元気に過ごしながら最期を迎えたい」と願う人は多い。しかし現実には、我が家での高齢者の転倒、転落事故が後を絶たず、それをきっかけに命に関わる深刻な疾病に至る例も多い。高齢者が安全安心に暮らすためにはどうしたらいいのか。聖路加国際大学教授で、高齢者対象の転倒予防、自宅の安全対策講座等も行う亀井智子氏に、その危険性や改善策について聞いた。

(聞き手/本紙社長 加寛光次郎)

転倒発生場所の45%が「自宅」

— 聖路加国際大学では、高齢者をキャンパスに招くような講座やイベントを発売に行っています。

本学は、市民主導型健康生成看護形成拠点としてこれまで活動し、PCC(市民が主人公のケアII People-center care)を導入、実践しています。一般に医療の現場では、提供する側とされる側という対峙的な関係性になりがちです。しかし本来は、私たち医療関係者と地域やご家族の方、そして高齢者自身が対等な関係で互いに考えたり、情報交換したりすることが大切で、そこで高齢者を対象とし

組み合わせた講座で、6回シリーズになります。

— 高齢者向け講座では、自治体が「転倒予防運動」などを教えたりしていますが、「自宅での転倒」にも注目した講座を行うのは、なぜですか。

このプログラムは、本学近隣の65歳以上の高齢者約1600人に行った実態調査結果がきっかけとなりました。そこでは1年間に男性25%、女性27%が「転倒」を経験しており、そのうち45%は「自宅」が発生場所だったんですね。そのため高齢者「本人が自宅の中の危険性について認識し、それを防ぐ対策を取っていただくことが最も重要だと考えて実施しています。

徐々に進む老化

— 住み慣れた自宅なのに、どうして高齢になると危険な場所が変わるのでしょうか。

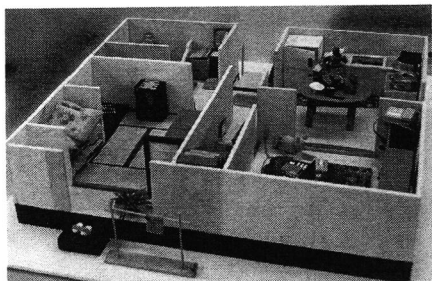
老化は身体的にも精神的にもさまざまな面で機能低下が起こります。それが、徐々に進行するため、本人が気づいていないという特徴があります。たとえば高齢者の約8割の方に、足や足爪に肥厚や変形、むくみなどのトラブルが見られます。そのため下肢の機能が著しく低下し、いわゆる「足に力が入らない」状態が進んでいきます。すると昨日まで問題なくできていた、洗濯物を干す、玄関のチャイムが鳴り慌てて立ち上がるといった日常生活行為でバランスを崩して転倒したりするので、長年飼っている愛猫のトツさの動きに反応できず、猫につまずいて骨折した例もありました。

— 身体の機能が低下することは想像できますが、精神的な「老化」では、どのようなことが起きるのでしょうか。

個人差や他の要因、例えば身体的な機能低下を自覚したり、リアルな生活に入るといった社会的変化等も大きく影響するのですが、頭な。なったり、無頓着になつたりする傾向が見られます。高齢者のご家庭を拝見すると、家中に物があふれている場合が多いです。もちろん年数を重ねて所持品が多くなるのは当然なのですが、「いつ使うかわからないものは捨てたくない」という頑固さや、「面倒なので後で片付けたい」といった億劫に思う心理的特徴も原因だと思えます。

— 確かに高齢者が、床に置きっぱなしにしていた箱などにつまづいて骨折したという話をよく聞きます。

高齢者は白内障や糖尿病などで視野に問題があることも多いので、室内が散らかっていたりすると認識できず大変危険です。「転倒骨折予防実践講座」では、「自宅の中の安全チェック」として「自宅の状態をお聞きしていきます。」「物や新聞、本などが床の上に置いてある」「電気コードが室内や通り道の床に出ている」などの項目によって、室内が散らかって



住宅模型(実用新案3148203号) 2DKの屋根なし平層住宅1/15サイズ

いないかを、また「階段を下りるとき、影ができる」「照明のスイッチの位置が使いにくい」という明るさ、照明の問題はないかなど、11分野32項目について考えてお答えいただきます。

講座が転倒抑止に

— 一般論ではなく、自分のこととして改めて家の中の危険性を自覚することが出来ますね。

質問だけでなく具体的なイメージを持つていただくために、私たちが作った2DKの平層住宅模型を使って、危険箇所とその改善策を実物を使って演習していただきます。その家は、床には物が散乱し、部屋の間には段差があり、すべり止めのないマットが置かれている。危険な住宅です。そのどこがどう危険かを、間違い探しのように見つけたところで、一緒に改善策を考えていきます。例えば「すべり止めのないマットの裏にすべり止めテープを付けてもらったり、中の人形がつつかけスリッパを履

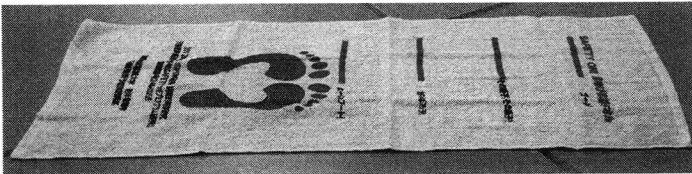
一度の転倒、骨折が“寝たきり”“うつ”

—昔なつかしいお人形さんごっこ
のように、高齢者だけでなくだれもが
楽しんで学べる教材です(笑)。

ええ、みなさん楽しんでそうにや
られています。私たちは効果の実証
のために、この安全チェックや演
習を取り入れたグループと行わ
ないグループに分けて講座を
実施したのですが、最後の「転倒予
防の知識」を問うクイズでは、前
者の方が正答率が高くなりまし
た。さらに追跡調査で終了後12週
間以内の「転倒」を尋ねると、実施
グループでは1人もいなかった
のに対し、行わないグループでは
5人が転倒、そのうち2人は複数
回転倒していました。やはりこの
ような記憶に残りやすいインパ
クトのある演習を行うことで学
習効果を高められる
と思います。

—転倒を防止する
運動ではどのようなこ
とを行うのでしょうか。
高齢者は骨密度が
低下し、背骨が曲
がって重心が前方に
傾きバランスがとり
づらくなります。転
倒を防ぐには、いざ
という時にいかに足
ゆびで、踏ん張れる
かが重要です。私た
ちは専用の「足ゆび
体操タオル」を使っ
て、「フットケア」の方
法をお教えます。
座って床に敷いた専
用タオルの端にある
「足型位置」に足を置
いていただき、足ゆび
だけを使ってタオルを
手前に手繰り寄せ、
ゴールと書いた場所
まで進めます。1日数回
行うことで、転倒し
にくい、踏ん張りの利

性が増し危険です。
—高齢者用のリフォー
ム、床の段差を解消さ
せる「バリアフリー」を
考えますが、



足ゆび体操タオル

く足ゆびと足の裏になり
ます。
—なるほど。足ゆびだけ
でタオルを手繰って行く
のはかなり力がいりませ
ぬ。しかしタオルに「が
んぼろう」と「その調子
—その調子—」と書かれ
ているので、続けられ
るようになっています。
—高齢者が自宅でいつ
までも過ごせるように、
どのような対策をした
らよいでしょう。
実態調査によると、自
宅で起きた転倒64件の
うち、発生場所は「居
間・部屋」45.3%、「階
段」23.4%、「廊下」
9.4%、「玄関」7.8%
の順になります。まず
は生活時間の長い「居
間」の環境を整えるこ
とが大切です。生活動
線に無理がないかを確
認し、動線上に電気コ
ードなどのつまずきの
原因となるものがあ
ればケーブルカバーな
どを付け、部屋隅に這
わせるよう改善しま
す。また床に物を置き
たりしないよう、整理
整頓のしやすい収納を
確保させます。とくに
収納場所が上部にある
踏み台などに乗って
作業しなければなら
なくなり、転倒の可能
性が増し危険です。

老化の進行に合わせたリフォームが必要

—高齢者が自宅でいつ
までも過ごせるように、
どのような対策をした
らよいでしょう。
実態調査によると、自
宅で起きた転倒64件の
うち、発生場所は「居
間・部屋」45.3%、「階
段」23.4%、「廊下」
9.4%、「玄関」7.8%
の順になります。まず
は生活時間の長い「居
間」の環境を整えるこ
とが大切です。生活動
線に無理がないかを確
認し、動線上に電気コ
ードなどのつまずきの
原因となるものがあ
ればケーブルカバーな
どを付け、部屋隅に這
わせるよう改善しま
す。また床に物を置き
たりしないよう、整理
整頓のしやすい収納を
確保させます。とくに
収納場所が上部にある
踏み台などに乗って
作業しなければなら
なくなり、転倒の可能
性が増し危険です。

来られたり、ガンなどの病
気を抱えた方へ家族の送
り迎えが必要。要支援
の方もおられます。迎
える私たち側も医師、
保健師、看護師、健康
運動指導士といった研
究者、大学院生、学部
生のボランティアなど
がそれぞれの立場から
創意工夫を凝らして、
印象深く継続性の高い
プログラムとなるよう
努めています。

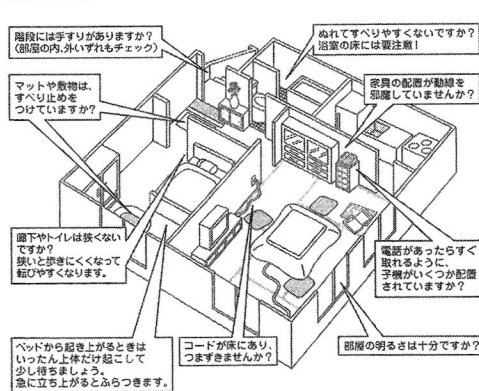
高齢になると歩行時
につま先が上がり、床
面のわずかな段差につま
先が転倒しやすくなり
ます。そのためバリア
フリー化は有効です。
簡易なものでは、敷
居などに段差がある場
合、擦り付け板を設
置することで段差は解
消できます。また床材
も、滑りにくさ、傷付
きにくさ、水などへの
強さを考えます。高
齢者はお茶や水をこ
ぼすことも多いので、
濡れた時に滑りにく
い、乾きやすい床材
などを考えるとい
います。

「手すり」の設置も
必要です。手すりは高
齢者の不安定になり
がちな動作を補助し、
安全な歩行や移動を
助けるため、やはり
安全対策として効果
があります。種類とし
て「立ち座り動作の
ときにしっかりとつか
まる、縦手すり」、
「位置を移動する
ときに、手を滑らせ
ながら使用する、横
手すり」、「どちら
の動作も必要な場
所、L字型手すり」
などがあります。玄
関、廊下、浴室、ト
イレ、階段などに、
動作に合わせて必要
なものを設置しま
す。

—一度の転倒が、文字
通り「命とり」になり
ます。転倒や骨折など
を経験した高齢者が
大切だと思いが、

—一度の転倒が、文字
通り「命とり」になり
ます。転倒や骨折など
を経験した高齢者が
大切だと思いが、

■住宅整備のポイント



—高齢者の場合は、
ちょっとした転倒でも
予後が悪いよう
です。高齢者が転倒
すると6〜7割の方
がけがや骨折など何
らかのダメージを受
けます。骨折して動
けなくなると、さら
に1日数パーセント
ずつ筋力が落ちてい
きます。手術まで数
日待ち、術後リハビリ
に入るとしても、以
前の自立して歩行し
ていた方が元の状
況まで戻れるのは6
〜7割とされています。
一度の転倒が原因で
骨折し、歩行困難と
なり、寝たきり状態
が続いて、肺炎で死
亡する方もおられ
るのが現状です。

恐怖感も悪影響

—一度の転倒が、文字
通り「命とり」になり
ます。転倒や骨折など
を経験した高齢者が
大切だと思いが、

—一度の転倒が、文字
通り「命とり」になり
ます。転倒や骨折など
を経験した高齢者が
大切だと思いが、

用している方も多
いといわれます。睡眠
剤を飲んで休むと、
起きようと思っても
まだ頭がボーッと目
覚めていない状態
で、そのままベッド
から転落すること
もありま す。「寝返
り」時にも転落の
危険性があります
ので、ベッドは端
に座って足が床に
つく40センチくら
いまでの低めの高
さにしましょう。

者には「また転倒
して、痛い思いを
するのではないか」と
いう恐怖感があります。
また「もう年なん
だ」という現状を改
めて実感する方も
います。身体的には
回復できても、その
ような恐怖感によ
る心理的要因で、
外に出られなくなる
「引きこもり状態」
になり、生活意欲
も低下、うつにな
ったり、認知症を
発症したりするこ
ともつな ぎます。

—高齢社会では高
齢になっても施設
ではなく、自宅で
過ごす人が多く、
「要介護状態」に
なると「在宅介護」
に移行する方が
圧倒的に多い
ようです。住宅リ
フォームという
面ではどう考
えたらよいの
でしょうか。
自宅内の転倒事故
の発生からみると、
元気で活動的な高
齢者の方が圧倒
的に多いのです。
逆にいえば、事
故リスクを上手
に減らすことが
できれば、高
齢になっても
いつまでも元
気に過ごせる
ということが
言えます。住
宅の高齢者
対応では全
室段差のない
バリアフリー
にする、車
いすが通行
可能なよう
な広い動線
を確保させ
る等、「要介
護状態」に
なることを
前提にし、
必ずしも高
齢者の生活
実態に合
っていない
ケースも
見られます。
あまり若い
うちから全
室バリアフ
リーなど
に変えると、
必要な身
体機能まで
低下する
場合もあ
ります。リ
フォームを
行う場合は、
住まわれる
高齢者の
状況に合
わせ、「本人
にもその理
由をわか
りやすく認
識していただ
きながら、
段階を踏
んで行うこ
とが大切だ
と思いが、