

# 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: 公開日: 2014-05-08 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10285/11667">http://hdl.handle.net/10285/11667</a>

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 International License.



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

た講座を開催したり、高齢者と小生、介護者等、地域で多世代が関わり合えるような場をご提供しています。

— 高齢者の転倒予防講座とはどのような内容ですか。

私は、2005年から地域のみならず、ご協力を得て「転倒骨折予防実践講座」プログラムを毎年行い、高齢者の方々にご参加いただいています。ご本人の状況を確認する問診や心身計測から始まり、転倒の発生メカニズムや自宅の転倒危険箇所をチェックし、その対策などの座学と正しい歩き方やストレッチといった運動を

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。

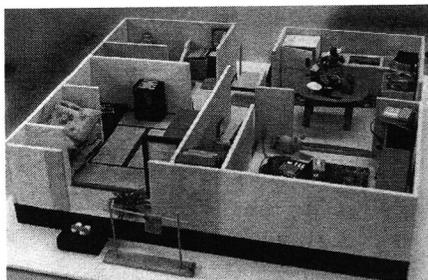
老化は身体的にも精神的にもさまざまな面で機能低下が起こります。それが、徐々に進行するため、本人が気づいていないという特徴があります。たとえば高齢者の約8割の方に、足や足爪に肥厚や変形、むくみなどのトラブルが見られます。そのため下肢の機能が著しく低下し、いわゆる「足に力が入らない」状態が進んでいきます。すると昨日まで問題なくできていた、洗濯物を干す、玄関のチャイムが鳴り慌てて立ち上がるといった日常生活行為でバランスを崩して転倒したりするので、長年飼っている愛猫のトツさの動きに反応できず、猫につまずいて骨折した例もありました。

— 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っています。

— 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ず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、照明に問題はないかなど、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。そのことがどう危険かを、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

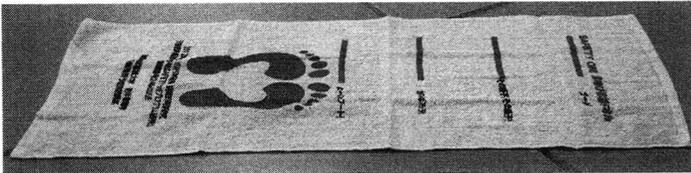
# 一度の転倒、骨折が“寝たきり”“うつ”

—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  
回ずつ行うことで、  
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  
ォームと言えば、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  
すね。しかしタ  
オルに「がんばろ  
う!」その調子!そ  
の調子!「ゴール  
と書いた距離別の  
目標も書かれてい  
るので、続けられ  
るよう書かれます。  
講座に参加され  
る高齢者の方は、  
歩行器や杖を使  
って大学まで

## 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  
せるように、ど  
のような対策を  
したらいしょう。  
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「廊下」  
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  
まみれの原因と  
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  
せるように改  
善します。また  
床に物を放置し  
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

来られたり、ガ  
ンなどの病気を  
抱えた方、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  
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  
上がりやすく、  
いわゆる「すり足  
状態」となり、  
床面のわずかな  
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  
差を解消できま  
す。また床材も  
滑りにくく、傷  
付きにくく、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  
えるといと思  
います。

—「手すり」の  
設置も必要です  
ね。手すりは高  
齢者の不安定  
になりがちなの  
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」、「  
位置を移動さ  
せるときに、  
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  
場所の「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  
せて必要とな  
るものを設置  
します。

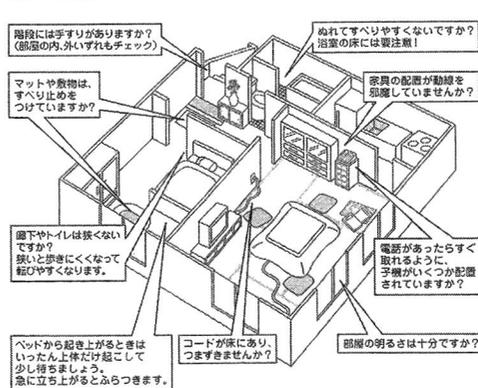
用している方も  
多いといわれま  
す。睡眠剤を飲  
んで休むと、起  
きようと思っ  
てもまだ頭が  
ボーッと目覚  
めていない状  
態で、そのま  
まベッドから  
転落すること  
もありま  
す。「寝返り  
」時にも転落  
の危険性が  
ありますので  
、ベッドは端  
に座って足が  
床につく40  
センチくら  
いまでの低め  
の高さにす  
るとよい  
でしょう。

—立ち上  
がりの動作とい  
うことで、寝  
室などの転倒  
も多いよう  
です。高齢者  
の3人に1人  
は睡眠剤を  
服用があり、  
不眠のため  
睡眠剤を服  
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  
の低め  
の高さ  
にする  
とよい  
でしょう。

—一度の  
転倒が、文  
字通り「命  
」になりま  
すね。転倒  
や骨折など  
を経験した  
高齢者が大  
切だと思  
います。

—一度の  
転倒が、文  
字通り「命  
」になりま  
すね。転倒  
や骨折など  
を経験した  
高齢者が大  
切だと思  
います。

### ■住宅整備のポイント



—高齢者の  
場合は、ちょ  
っとの転倒  
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  
ますので、  
手術まで  
数日待ち  
で、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  
と言われ  
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。

—高齢者の  
場合は、ちょ  
っとの転倒  
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  
ますので、  
手術まで  
数日待ち  
で、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  
と言われ  
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。

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3〜4割  
の方に残る  
といわれ  
ています  
。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、うつな  
ったり、認  
知症を発症  
したりする  
ことにも  
つながり  
ます。

—高齢社  
会では高  
齢になっ  
ても施設  
ではなく  
自宅でも  
過ごす人  
が多く、  
「要介護  
状態」に  
なると、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  
いでしょう  
か。

—高齢社  
会では高  
齢になっ  
ても施設  
ではなく  
自宅でも  
過ごす人  
が多く、  
「要介護  
状態」に  
なると、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  
いでしょう  
か。

—高齢社  
会では高  
齢になっ  
ても施設  
ではなく  
自宅でも  
過ごす人  
が多く、  
「要介護  
状態」に  
なると、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  
いでしょう  
か。