

フィットケアで転倒予防

監修
新城市民病院
透析センター

ID 751376216 (ほのか診察室)
問合せ 市民病院(代表) TEL 22・2171

■転倒予防の必要性

誰でも日常生活の中で転倒することはあります。ただ、高齢者は転倒によって容易に骨折し、長期の入院や療養が必要になることがあります。また、骨折しなくても転倒による痛みや恐怖心から活動が減ってしまうことがあります。骨折・転倒は、高齢者が要介護状態になる原因の一つです。転倒を防ぐことは、高齢者の要介護状態を予防し、健康寿命を延ばすポイントになります。

■足のトラブルと転倒

足は全身の土台です。人間は足の裏と足の指を地面にしつかりつけることによって安定した姿勢をとることができます。足に水虫や爪の肥厚、巻き爪、タコ、ウオノメ、ひび割れ、変形などのトラブルがあると、つま先に力が入らない、

バランスを取ることができないなどの理由で、転倒しやすく、膝や腰など全身に負担をかけることにもなります。足にトラブルがある場合は医療機関に受診・相談してみてください。

■転倒予防のためのフィットケア

筋力低下予防のために筋力アップトレーニングすることも大切ですが、意外と忘れられているのが足の手入れ(フィットケア)です。フィットケアを行うことで転倒が減ったというデータもあります。

●爪を正しく切りましょう

爪は指先を保護し、力のバランスをとる役割をしています。図1のように爪は白いところを1mm程残してまっすぐ切り、角をわずかにおとします。深爪や爪の角を深く切ってしまうと巻き爪などの原因になります。また、加齢や爪水虫などによって爪が肥厚してもつま先にうまく

力が入らず、靴にあたって痛みがでることで歩行に影響する場合もあります。



図1

●足をきれいに洗い、乾燥を防ぎましょう

足を洗うことで水虫を予防することができません。かかとが乾燥し、ひび割れると痛みを伴うため歩行に影響します。毎日足を指の間まできれいにした後、水気をよく拭き取り、指の間以外に保湿剤を塗ります。

●足に合った靴を正しく履きましょ

足に合っていない靴は、足や爪のトラブルの原因になります。また、靴が脱げやすい状態だと転倒の原因にもなります。図

2のような靴を選び、履くたびにかかとをあわせて甲の部分をしっかり締め直します。

高齢者は視力低下や手が足まで届かないなど、自分でケアできなくなっていることもありま。家族や介護関係者、医療従事者が協力して関わっていくことも必要です。フィットケアをしつつ、運動し、いつまでも歩ける足を守っていきましょう。



図2

