

転倒を防ぐ方法とは

寝たきりの原因となる転倒を防ぎつつ、しっかりと歩こう

将来「寝たきり」になる大きな原因となる「転倒」を防ぐのは非常に重要です。

もしも転倒した際に骨折し、しばらくベッドから起きられない状態が続くと、その間にすっかり筋力が落ちてしまいます。骨折が治っても、すぐにはちゃんと歩けず、そのまま「寝たきり」になってしまうケースもあります。

また転んだときに、顔面をぶつけてしまう危険性もあります。若いときのようにとっさによけたり、手をつけて危険回避したりすることができなくなっているからです。その場で転ぶだけでなく、階段から落ちたり、屋外でも高低差のあるところで転

落したりする危険もあります。

転倒は、足腰の筋力の衰えも原因となりますが、そのトレーニングについては次の章で説明しますので、ここではそれ以外の転倒防止法を紹介しておきましょう。

①外出時には歩きやすい靴を選ぶ

靴を購入するときは、必ず試し履きをして「歩きやすさ」を確認してください。

「履きやすい」靴は脱げやすく、危険です。転倒の原因となる場合があります。

②5本指の靴下を履く

5本指の靴下は、足の指が広がり、体を安定的に支えられるのでお勧めです。

③家の中の危険を取り除く

マットやカーベットは裏面に滑り止めがあるものを選ぶか、滑り止めを敷き、電化製品のコードを引っ掛からないよう処理し、照明を明るくするなど、家中の危険要素を取り除きます。

④歩くことをおそれない

転倒経験がある人は、萎縮して、歩くことを無意識に避ける傾向がありますが、歩かないと生活不活発状態が進みます。気をつけながら、日々歩くことも大切です。