

知っておきたい！骨粗しょう症

山陰中央新報 連載コラム バックナンバー ⑩

2021年2月22日掲載：重要な転倒予防策

骨粗しょう症診療の目的は骨折の防止であり、骨の強度を高めることだけでなく、転倒の予防も重要です。骨折を起こさず「いつまでも、住み慣れたわが家で生活したいわなあ」とは、誰もが願うことです。

しかし、加齢に伴って筋力低下や関節痛を来すと、段差の上り下りがきつく感じたり、何でもない所で滑ったり、つまずいて転倒することがあります。

事実、2010年内閣府調査では、わが国の在宅高齢者の9.5%が1年に1回転倒し、年齢が上がれば上がるほど転倒する割合が高くなる傾向にあり、85歳を超えると5人に1人が転倒を経験しているというデータがあります。

多くの方は自分の不注意だと思い込んでしまいがちですが、実際は、住宅の構造自体が高齢者に適していない場合も考えられます。

住みやすくするためには、生活の動線を動きやすく整えることが大切です。段差を減らすことや、自宅のリフォーム、福祉用具（介護用品）の取り入れも良いでしょう。

今回は住環境整備の例として、「玄関」と「浴室」についてお伝えします。

「玄関」では、荷物を持ったままの靴の着脱や、片足になったタイミングで、ふらついたり、つまずいたりすることがあります。

この場合、手すりと踏み台の設置をおすすめしますが、手すりの取り付け位置に悩む場合は、手すりと踏み台が一体化した物もあります。そして、動作がしやすいように照明は明るく、靴の着脱は椅子などに腰かけて行くと安全です。

「浴室」では、床の低い椅子から立ち上がる時にふらつく、洗い場で足を滑らせる、浴槽から立ち上がれない、浴槽の縁がまたげないなどのケースがあります。

まず、床用の椅子は、座面が高くどっしりと安定した福祉用具の椅子が一般の物よりも安全です。洗い場の壁に手すりを取り付けると移動が楽になり、床材は、滑りにくい素材に張り替えるか転倒防止用マットを敷くことで、足元も滑りにくくなります。それから、浴槽に専用の小型椅子を沈め、椅子から腰を上げるようにすると、立ち上がりの動作がぐっと容易になります。手すりは壁だけでなく浴槽の縁に取り付けるタイプもあります。それぞれの住宅に合ったものを選ぶと良いでしょう。

どんな生活をしたいのか、ご家族を始め、ケアマネージャーや福祉用具の担当の方と相談なさってみてください。工夫次第で自宅での安全で快適な生活も可能となるでしょう。

次回は、骨粗しょう症と歯科の関わりについてお伝えします。

動きやすくするための浴室整備のイメージ

