



さくら「ほね」通信

春号
2023.4.



春風に誘われて、外出の機会も多くなっていく季節となりました。サッカーW杯に引き続き、2023年はWBCとスポーツ界は大いに盛り上がりを見せ、人々に活気を与えています。寒い日々から暖かい季節に移り変わるなか、急に活発的に動き始めると、身体は思うようにつきません。転ぶことが多くなり骨折へと繋がると、身体を動かしたい気持ちとは裏腹にジッとした生活を余儀なくされます。

ほね通信3年目に突入！！春号のテーマは「転倒」です。

転倒しやすい時間帯・場所・原因を知ることによって予防に繋がってきますので、是非ご活用下さい。

超クイズ

Q1,どちらが転倒しやすいか？

A:男性 B:女性

Q2,自宅内で転倒しやすい場所は？

A:庭 B:玄関 C:居間 D:廊下 E:階段

Q3,転倒で骨折しやすい部位は？

A:脊椎 B:大腿骨 C:手首(橈骨) D:腕の付け根(上腕骨)

Q4,転びやすい時間帯は？

A:9時～11時 B:12時～18時 C:19時～23時 D:0時～8時

※答え&解説は裏面へ



理学療法士のウンチク

転倒は「老年症候群」のひとつとされています。いつ発生するかもしれない非常にありふれた事故です。

しかしながら転倒は軽視されやすいものとなっています。転倒は脳卒中や高齢による衰弱と同様に、骨折から起きる介護状態や寝たきりの必要な原因になっています。

また、病院・施設ではリスク管理の観点から、最も高頻度に発生し注目される事故の一つです。

超クイズ💡の答え&解説🖋️

Q1, 答え→B: 女性

解説

- ・男性よりも長寿であること
- ・閉経に伴い骨粗鬆症に罹患しやすいこと
- ・大腿骨頸部骨折の発生率が4倍高いこと
- ・転倒恐怖感を有している割合が男性よりも高いこと

以上の理由から女性は男性よりも家事をする事が多いのもあり、転倒発生率が高くなることがわかっています。

Q2, 答え→B: 玄関, C: 居間, D: 廊下, E: 階段

解説

- ・玄関→玄関マットや脱ぎっぱなしの靴の上を歩き滑ったり、上がり框でつまづく危険性があります。
- ・居間→スリッパ等の脱げやすい履物やコード類や絨毯・カーペットにつまづく危険性があります。
- ・廊下→ちょっとした段差でのつまづきや疲れた時などはつい手近な壁や家具に寄りかかってしまい、そのまま転んでしまうことも考えられます。
- ・階段→最後の1~2段で気が抜けて踏み外して転ぶことが多いです。

Q3, 答え→A: 脊椎, B: 大腿骨, C: 手首(橈骨), D: 腕の付け根(上腕骨)

解説

- ・脊椎→骨粗鬆症のある高齢者によく見られ、尻もちをつくような形で起こります。
- ・大腿骨(20.1%)→立っている姿勢の高さから転倒すると起こることが多く、男性も比較的多いです。
- ・手首(橈骨)→転んだ際に手をついて骨折することが多く、骨粗鬆症による骨折の初発部位として多いです。
- ・腕の付け根(上腕骨)→腕の付け根の骨折です。転んで肩を直接打ったり、肘や手をついた時に起こります。

Q4, 答え→A: 9時~11時, B: 12時~18時

解説

- ・自宅生活では、食後や家事をする活動量が多くなるタイミングで転倒されることが多くなります。女性は午前中の時間帯・男性は日中の時間帯に要注意です。
- ・一方でここでは正解にはあげていませんが、施設生活の方は朝6~7時・午後18~19時が食後によるトイレでの転倒のピークになるそうです。どちらにせよ、活動量が上がったタイミングになります。

【編集後記】今回は転倒をテーマにお伝えしました。転倒は、いつ何時発生するかもしれない非常にありふれた事故です。決して軽視されるべきものではなく、脳卒中・高齢による衰弱などと同様に、転倒による骨折から介護状態や寝たきりの重要な原因となっています。だからこそ！！最も重要である転倒しやすい場所・時間等を知ることで予防に繋がってきます。日々の生活に注意しながら転倒に気を付けていきましょう。

右側に転倒予防における動画(QRコード)を載せておきましたので、是非ご活用ください。

理学療法士 清水



東小金井さくらクリニック

〒184-0011

東京都小金井市東町4丁目37-26

☎️ 042-382-3888

JR中央線「東小金井駅」南口 徒歩5分

西武多摩川線「新小金井駅」南口 徒歩6分

診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	×
14:30~18:30		○	○		○	×	×
15:30~18:30	○※			○※		×	×

受付終了は午前・午後ともに診療終了時間の15分前となります。

※月曜日/木曜日は14:30から発熱外来を行っているため、一般外来の診療時間は15:30からとなります。