

在宅介護支援センターだより

平成17年 高齢者実態調査の結果から ～ 安全な歩行について～



日毎に寒さが厳しくなり外出も億劫^{おっくう}になりますが、閉じこもりで運動不足になっていませんか？
 本年6月1日から30日までの間に実施して、皆様に御協力いただきました高齢者実態調査において、膝や腰の関節症の有無を確認したところ、『あり』と答えた方は、699名中男性74名に対し、女性は151名。合わせて225名おりました（図1 - 1、1 - 2参照）

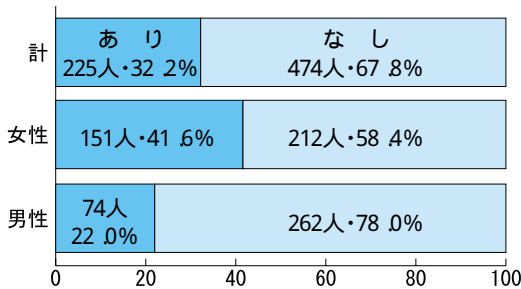


図1 - 1 膝や腰の関節症の有無

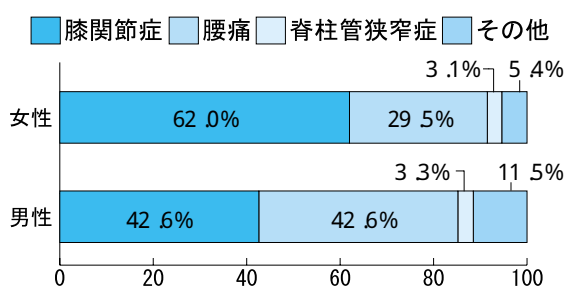


図1 - 2 膝や腰の関節症がある場合の病名

脊柱管狭窄症とは？
 主に老化が原因で脊髄神経が通っている空間が狭くなり、神経を圧迫することで、腰などに痛みやしびれを生じます。

御返答頂いた65歳以上の3人に1人は膝や腰の関節症を抱えています。女性が多い理由として、女性は男性に比べて、もともと筋肉の量が少なく筋力が弱いこと、出産などで骨の密度が低下しやすく、骨粗鬆症^{こつそしょうしょう}になりやすいため骨折しやすいことも原因です。また、転倒の有無については、1年間で転倒したことが『ある』と答えた方は677名中男性50名に対し、女性74名。合わせて124名おりました。昨年度の調査と比べて、5%増加しております（図2 - 1、2 - 2参照）

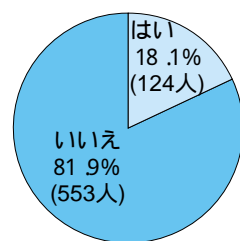


図2 - 1 1年間転倒の既往

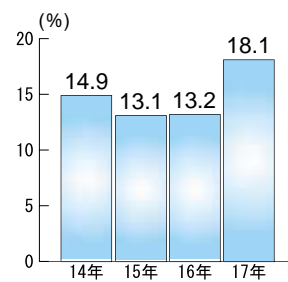


図2 - 2 転倒率年変化

転倒する人が増加した原因については、加齢による体力や筋力の低下が影響しています。その他、運動不足や閉じこもりが体力低下や筋力低下を助長させてしまいます。『外出が億劫だから』『膝痛や腰痛で動きたくない』などの理由をよく聞きますが、日頃から体操や散歩を行っていないと、身体を支えきれず、転倒することにつながるのです。

そこで、膝や腰にかかる負担を少なくして安全に歩くために、杖やソリなどを使用してみてもいいかがでしょうか？杖は身近に使える道具で、折りたたむことが出来る品物もあります（図3）。冬季は杖の先に『アイスピック』と呼ばれる、金属製のツメを取付けて滑りにくくすることが必要です。1,500円程度で購入できます。（図4）。ソリは両手でつかまることができ、杖よりも歩行が安定します。また、ある程度の荷物も乗せることができ、買物にも便利です。（図5）。

図3 折りたたみ杖



図4 アイスピック



図5 ソリ

これから冬将軍が到来し、雪が一面を白く染めます。道路も雪と氷に覆われて、思うように歩けなくなります。こうした状況でも、安全に歩行が出来るように杖やソリを使用して、冬を安全のりきりましょう。

問い合わせ先：在宅介護支援センター ☎39 7022