

一般社団法人青森県作業療法士会広報誌

Wa!!
—web版—

—第5号—

一般社団法人

青森県作業療法士会

広報誌 Wa!!-web版-

○発行日:

平成22年8月11日

「転倒」と「作業療法」

弘前大学大学院保健学研究科 作業療法士 上谷英史

転倒は高齢になるほど多くみられます。その転倒の大きな原因として、加齢によるバランス機能の低下や筋力の低下などの「身体機能の低下」があります。

転倒の恐ろしい点は、それに伴って怪我をする危険性があることです。転倒時に起こる代表的なものとして、手をついた場合に手首の骨折や、手を出せないで肩を強打した場合に肩の骨折が起きることが多いです。また、横に転倒して足の付け根の骨折を起こすことがあり、転倒による骨折は、年齢が高くなるほど増えていきます。

高齢者の骨折は、治療に時間がかかったり、「寝たきり」につながる危険性があります。そのため骨折後の治療は、整形外科的治療に加えてリハビリテーションを行っていく必要があります。作業療法士は、対象者が骨折前の日常生活に戻れるように援助します。

一方、高齢者の転倒を予防するためには「転ばないような体にする」と「転ばないような環境づくり」が大切になります。作業療法士は、介護予防の中で転倒しない体作りができるように援助するとともに、手すりの設置や部屋にある物の配置を検討して転倒しない環境づくりができるように援助します。

今回は骨折後の作業療法や転倒予防の作業療法についてお話します。



高齢者の骨折

— 大腿骨頸部骨折に対する作業療法 —

大腿骨頸部骨折は、高齢者に起こりやすい骨折の一つです。高齢者の場合、受傷後は骨折した足だけではなく、全身に目を向けることが必要になります。そこで今回は手術をした場合の作業療法について説明していきたいと思います。

手術後、安静を長く続けていくと認知症の症状が現れたり進行することがあるため、出来るだけ早期にベッドから起きて動いてもらうようにします。また早期から動くことによって、心肺機能の低下予防にもなります。

手術の方法によっては、足を深く曲げたり足を内側に倒すと脱臼したり、骨折が完治していない時期に足に体重をかけすぎると、再骨折する危険性があります。そこで危険な姿勢をとらないように確認しながら、動いてもらうように働きかけます。

このように動いていくことを促していくと同時に、一人で服を着るといった身の回りの動作が自分で出来るように支援します。例えば、足を大きく曲げることが出来なくなり、ズボンや靴下の着脱ができなくなった方に対して、リーチャー、ソックスエイドといった自助具を作製、使用することでズボンや靴下を一人で着脱出来るように援助していきます。またトイレ動作や入浴動作などに対しても、その方に適した動作の指導や必要であれば自助具・福祉用具の導入を行ったりし



ます。さらに、このように練習して習得した動作を自宅でも行えるよう、必要に応じて自宅へ訪問し、自宅で使う福祉用具の導入や住宅改修の検討も行います。

このように、作業療法士は骨折した後でもできるだけ自立した生活を営んで頂けるように、生活全般に対して支援しています。

＜国民健康保険五所川原市立西北中央病院
作業療法士 笠井真奈美＞

一転倒予防に対する作業療法一

高齢者が介護を要する原因の一つとして転倒があります。転倒は高齢者の要介護要因の第3位となっており、転倒を予防することが大変重要と考えられています。転倒の身体的要因は、下肢の筋力低下やバランス機能の低下が考えられています。それに対して、作業療法士は転倒を予防する目的で運動機能を維持・向上する運動の提供と環境整備の指導をしており、内容としては以下の事が挙げられます。

① 体操による運動

筋肉をほぐすストレッチや自分の体重を利用した筋力トレーニング（椅子からの立ち上がり動作等）を行います。運動時には正しい姿勢を意識してもらいます。また、マットの上で四つ這いにて手や足をあげる運動、膝立ちで前後左右へ動く運動を行う事でバランス感覚を養います。

② 高齢者にも対応したトレーニングマシンを使用するの運動

トレーニングマシンを利用して手足などの体の各部位の筋肉を動かします。運動の際には軽い重りを用いて行います。軽い重りを正しいフォーム、正しいタイミングで何度も繰り返して動かす事で、普段は使っていない筋肉を動かす効果が得られます。

③ 転倒しにくい環境整備

家の中の歩く場所に物を置かない、カーペットの端などわずかな段差に注意する、スリッパではなく靴をはく等の指導を行っています。

このように作業療法士は、高齢者が「歳をとっても動きやすい体」を維持し、転倒の無い日常生活を送ることができるように支援しています。



＜医療法人尚志会介護老人保健施設ハートランド
作業療法士 佐々木伸晃＞

簡単にやってみよう!

転倒や病気により足のつけ根の関節が動かなくなると、足を大きく曲げることができなくなり、靴下を履くことが大変になります。このときソックスエイドという自助具を使うことで、簡単に靴下を履くことができます。



また、このソックスエイドは、ペットボトルやクリアファイルなど身近にあるものを使って簡単に作ることができます。作り方については次号で紹介いたします。



①ソックスエイドを丸めます。

②丸めたソックスエイドを靴下に差し込みます。



③ソックスエイドに足を入れます。

④ソックスエイドの両側のひもを持ちます。



⑤ソックスエイドの両側のひもを、ソックスエイドが靴下から抜けるまで引っ張ります。

一般社団法人

青森県作業療法士会

事務局

〒036-8564 弘前市本町 66-1

TEL & FAX : 0172-39-5991

ホームページ: <http://www.aomoriot.org/>

一次号の予告

作業療法士の職域について

平成23年2月発行予定

※都合により掲載内容が変わることがあります。

一般社団法人青森県作業療法士会は、命を大切にする心を育む県民運動に協賛しています。