



日本の昔ながらの木造家屋は段差が多く、「骨卒中」につながる転倒のリスクが、あちこちに潜んでいる。その理由について、東京大教授(建築学)の水村容子さんは「日本固有の気候や文化が関連しているため」と説明する。

が多くあり、敷居には戸を滑らせるための小さな溝が設けられている。床下の高さが同じでも、畳と板敷きでは厚みが異なるため、和室と廊下の境なども段差が生じやすい。

「昭和期以前に建てられた家屋によくある特徴。シニア世代の居住者が多いとみられ、転倒対策が欠かせない」と、水村さんは注意を呼びかける。

日本転倒予防学会は、転倒に気をつける場所として

「ぬかづけ」転倒注意

昭和期の家屋 リスク潜む

「ぬ」にあたるのは、浴室や雨の日の玄関など。特に浴室は浴槽や蛇口など硬いものがあり危険だ。入り口の段差を下りる時、浴槽をまたぐ時も事故が起きやすい。手すりや滑り止めマットを設置したり、床にすのこを敷いて段差を解消したりしたい。

階段は一段ずつ足元を確認しながらゆっくり下りる。最後の数段を下りる際の事故が多い。夜間は必ず明かりをつける。自分の影で足元が見えにくくなることもあるため、足元灯を設置したり、滑り止め付きの蛍光灯テープを階段のへりに貼ったりするのも効果的だ。

小さな段差も危ない。厚生労働省の2023年の調査によると、「転倒・転落・墜落」で亡くなった高齢者の87%は、「同一平面上でのスリップ、つまずき、よろめき」が原因だった。帝京科学大教授(予防理学療法学)の藤田博曉さんは「筋力が衰えた高齢者は、思うように足が上がりず、すり足になりやすい」と指

段差、家電コード 「すり足」高齢者に対策必要

摘。「数々の段差が命を脅かす。敷居などには小型のスロープを設置して、わずかな段差でもなくすのが理想」と言う。

段差のない部屋の中でも、つまずくリスクはある。整理整頓を心がけ、ポリ袋やリモコンなど、床にはなるべくものを置かない。電気ポットは、やけどの恐れもある。

注意したいのは、家電製品の電源コードだ。立ち上がりや歩行がおっくうになると、手の届く範囲に複数の家電を置きがちだが、動線上に何本もコードがはっている状態は好ましくない。輪ゴムなどでコードをまとめ、動線避けて配置する。

薄いカーペットやマットは、端がめくれやすい。敷物の下に滑り止めを敷き、めくれるのを防ぐ。

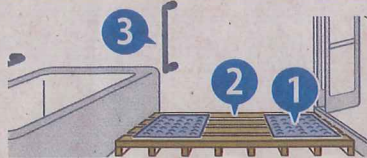
藤田さんは「年齢とともに筋力やバランス感覚は衰えていき、転びやすくなる。できることから転ばない家づくりを進めて、骨卒中を予防しましょう」と話している。

◆自宅内の危険箇所と転倒対策

※()内は2021年に当該箇所転んで、救急搬送された都内の高齢者の数。東京消防庁などの資料を基に作成

浴室など(539人)

- 1 滑り止めマットを敷く
- 2 入り口との段差調整にすのこを使う
- 3 手すりを設置する



廊下、通路、縁側(2059人) 屋内階段(388人)

- 1 夜間は電灯をつける
- 2 階段の端に蛍光テープを貼る
- 3 足元灯も検討

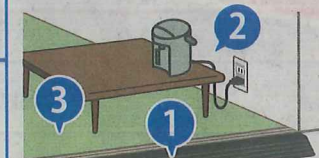


台所・ダイニングなど(889人)



居室・寝室(2万2333人)

- 1 入り口の段差にスロープを設ける
- 2 電源コードは動線上に置かない
- 3 床の上にものを置かない



玄関・勝手口など(2988人)

■おすすめトレーニング



転倒リスクを減らすための1日のトレーニングを藤田さんに教えてもらった。

バランス能力を維持するための「片足立ち」から。直立した状態で片方の足を地面から浮かせ、その状態を1分間維持する。左右交互に3セット。重心移動がスムーズになる。

転ばぬ体へ 骨密度上昇も

次は「スクワット」だ。足を肩幅に広げ、お尻を後ろに引くようにしながら、5〜6秒かけて膝を曲げ、同じ秒数をかけて元に戻す。写真1。5回を1セットとして3セット。大腿骨に負荷がかかるため、骨密度の上昇も期待できるという。

最後は、「かかと上げ」と「つま先上げ」。足を肩幅に広げ、かかとの上げ下ろしを繰り返す。つま先も同様。10〜20回を1セットとして、それぞれ3セット。足が上がりやすくなり、段差などにつまずきにくくなるという。

藤田さんは「転ばない体、骨折しても再び歩ける体を目指して、毎日のトレーニングを心がけましょう」と話した。