

転倒骨折

転倒頻度は年齢とともに増大  
 要介護原因として重要  
 骨折の原因の80%以上を占める  
 大腿骨骨折の予後は不良（男性4年、女性6年）

転倒予防のケアが大切

転倒危険因子

- 外的要因 障害物、段差、滑りやすい床 など
- 内的要因 疾患 脳血管障害、認知症、パーキンソン病  
 骨粗鬆症、フレイル、多投薬  
 症状 めまい、視力障害、頻尿、転倒不安  
 歩行障害、円背、筋力低下

簡易な転倒危険者チェックリスト

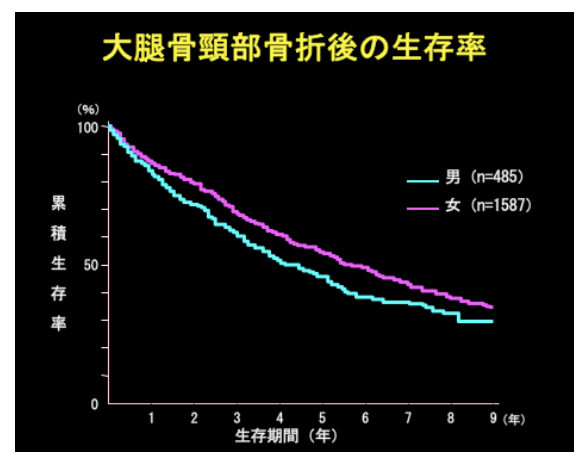
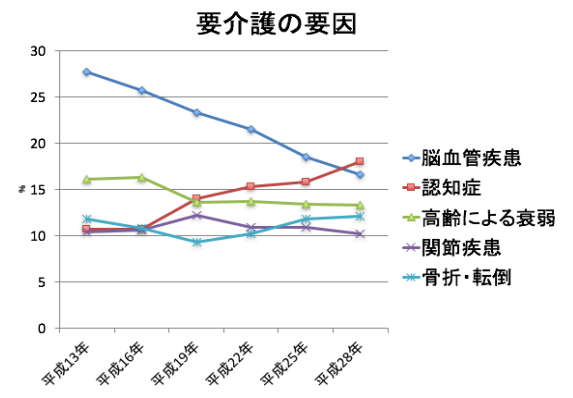
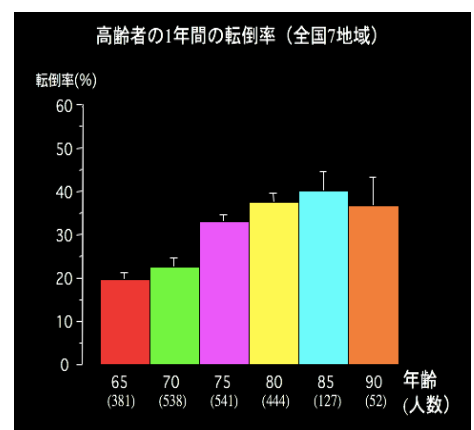
転倒スコア 21項目（ケアプラン作成用、カットオフ9/10）  
 5項目簡易版（スクリーニング）

専門機関で行う方法

歩行速度、3m up&goテスト、握力、開眼片足立ち、  
 次足歩行 など

精密機器

重心動揺計、3次元歩行解析装置



## 科学的根拠

疾患・状態	検査／血液	ケア観察
脳血管障害		
認知症	HDSR	入浴／食事／排泄
骨粗鬆症	骨量	円背
心不全	BNP	浮腫、体重増加
糖尿病	血糖値	痺れ、視力障害
フレイル	握力、指輪っか	転びそう（観察）
頻尿		排尿回数、膝痛
視力障害		障害物、難聴、膝痛

## ケア設定項目

## 転倒歴を規定する因子 (n=2439)

モデルの係数表：転倒

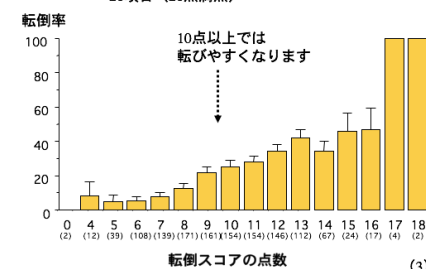
	係数	カイ2乗	p値	R	Exp (係数)	95% 下限	95% 上限
定数	-3.1	30.4	<.0001	-.10	.05	.016	.14
年齢	.003	.22	.6417	0.00	1.00	.99	1.02
性	.1	.96	.3266	0.00	1.11	.90	1.4
<b>つまづく</b>	<b>1.4</b>	<b>127.7</b>	<b>&lt;.0001</b>	<b>.22</b>	<b>4.14</b>	<b>3.24</b>	<b>5.30</b>
歩行速度遅	.3	5.3	.0218	.04	1.34	1.04	1.73
杖の使用	.5	16.1	<.0001	.07	1.62	1.28	2.04
タオル	.6	20.8	<.0001	.08	1.85	1.42	2.42
目まい	.5	20.6	<.0001	.08	1.64	1.33	2.03
膝痛	.3	5.6	.0179	.04	1.30	1.05	1.61
障害物	.5	15.4	<.0001	.07	1.61	1.27	2.04

## 質問項目

過去一年の転んだことがありますか  
はい の場合転倒回数 ( 3回/年)

- 1) つまづくことがありますか
- 2) 手摺につかまらず、階段の昇り降りを出来ますか
- 3) 歩く速度が遅くなってきましたか
- 4) 横断歩道を青のうちにわたりきれますか
- 5) 1キロメートルくらい続けてあるけますか
- 6) 片足で5秒くらい立っていられますか
- 7) 杖をつかっていますか
- 8) タオルを固く絞れますか
- 9) めまい、ふらつきがありますか
- 10) 背中が丸くなってきましたか
- 11) 膝が痛みますか
- 12) 目がみにくいですか
- 13) 耳が聞こえにくいですか
- 14) 物忘れが気になりますか
- 15) 転ばないかと不安になりますか
- 16) 毎日お薬を5種類以上飲んでますか
- 17) 家の中で歩くとき暗く感じますか
- 18) 廊下,居間,玄関によけて通る物がおいてありますか
- 19) 家の中に段差がありますか
- 20) 階段を使わなくてはなりませんか
- 21) 生活上家の近くの急な坂道を歩きますか

転倒危険度評価表(転倒スコア)の点数と転倒率(過去1年)  
21項目(21点満点)



## このごろつまづくことが多い

つまづくことがあるかたは、4倍以上転びやすくなります  
以下の項目をチェックしましょう

- 1) 家の中で、置いてあるものにつまづく
- 2) 気づかない、段差につまづく
- 3) カーペットのへりなど、わずかな出っ張りにつま先をとられ、
- 4) 靴のゴム底がひっかかりつまづく

- 1) に該当したかた：家の中の整頓をしましょう
- 2) に該当するかた：段差の部分に色のついたテープを貼りましょう
- 3) に該当するかた：すわったままでかかとをつけたまま、  
足先が無理せず十分上がるか試しましょう  
2cm以上上がらないかたは転びやすいので  
足首の柔軟体操、すわったままでのつま先上げ体操  
つま先で立つ訓練（3つを、各1回10回、朝夕）しましょう。

- 4) に該当するかた：つま先が反り上がった靴を履いて下さい  
ホテルや病院では、ゴム底より皮底が歩きやすいでしょう



地域予防効果

療養病棟予防効果

