

報道関係者 各位

2022年1月27日

コロナ自粛生活による心身機能低下で高齢者の思わぬ転倒事故が多発のリスク 高齢者の健康生活を守る「コロナフレイル」対策を強化

有料老人ホーム入居者 2,500 名を対象に全国 7 施設で一斉に実施中

一般財団法人日本老人福祉財団(本部:東京都中央区、理事長:青木雅人)は、同財団が全国7カ所で運営する入居時自立の有料老人ホーム(ゆうゆうの里)に入居する 2,500 名の高齢者を対象に、高齢者が自粛生活後も健康生活を継続できるよう「コロナフレイル」のリスク低減と重大な転倒事故防止の取り組みとして、昨年9月に実施した「コロナフレイル予防強化月間」をきっかけに「コロナフレイル」対策を強化しています。

新型コロナウイルス感染症は、オミクロン株の感染急拡大による第6波を迎えるなか、高齢者にとっては感染リスクとともに、長期化する自粛生活の影響により心身機能が急速に低下する「コロナフレイル」へのリスク対策も重要となっています。とくに注意が必要なのは自粛生活後の活動再開時における高齢者の転倒事故リスクで、(ゆうゆうの里)でも健康な自立の入居者による骨折を伴う転倒事故が過去3年間で73件発生、そのうち43%が1年以内に要支援・要介護状態となっており、高齢者の健康生活を脅かす重大リスクとして注意が必要です。

<ゆうゆうの里における骨折を伴う転倒事故の発生場所と事故により骨折した部位>



同財団では長期化するコロナ禍において、高齢者が豊かな暮らし方を実現するためには「コロナフレイル予防」は必要な取り組みと考え、コロナフレイルのリスクを低減するための啓発活動や予防のための講習会や体操を定期的実施するとともに、(ゆうゆうの里)で発生した転倒事故を分析して転倒事故防止対策も行なっています。

■「コロナフレイル予防強化月間」で実施した主な取り組み

- ・入居者向け特別講演「コロナフレイルにご用心」をオンラインで実施
- ・小冊子「コロナフレイルにご用心」の配布 * 東京大学医学部附属病院 老年病科教授 秋下雅弘先生監修
- ・フレイル予防体操の実施
- ・フレイル予防の食事メニューの提供
- ・転倒事故の注意喚起ポスターを毎週制作、施設内に掲示

【コロナフレイル予防強化月間 実施風景】



(左)オンライン講習風景



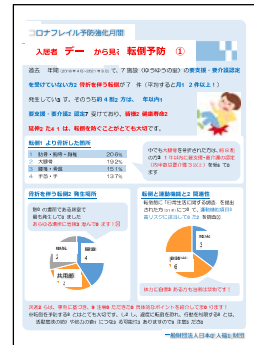
(右)フレイル予防体操風景



(左)フレイル予防の食事メニュー



(中)転倒事故注意喚起ポスター掲示風景



(右)注意喚起ポスター

「高齢期の豊かな暮らし方」を提案する日本老人福祉財団では、〈ゆうゆの里〉を基盤として、高齢者の方が「夢と希望にチャレンジする自分らしい暮らし方」を実現できる高齢者福祉モデルを展開してまいります。

■会社概要

財団名：一般財団法人 日本老人福祉財団

理事長：青木 雅人

設立：1973(昭和48)年

事業：介護付有料老人ホーム〈ゆうゆの里〉を全国7箇所で運営

(佐倉、湯河原、伊豆高原、浜松、京都、大阪、神戸)

特徴：創立49年目を迎える古参の有料老人ホーム運営事業者。自立の時期に入居し最期まで暮らせる住まい(終の棲家)を提供。1施設あたり平均300戸を超える大型施設のCCRC「高齢者コミュニティ」を展開している

H P：<https://jscwo.jp/>

本件に関する報道関係者からのお問い合わせ先

一般財団法人 日本老人福祉財団 本部 調査企画室兼サービス支援部 富田

Tel. 03-3662-3611 / Mail. tomita-ak@yuyunosato.or.jp

(ご参考資料) <ゆうゆうの里>にて発生した骨折を伴う転倒事故の発生場所と注意すべきポイント

居室での転倒事故

■発生場所: 1位.リビング(33.3%) 2位.ベッドまわり(30.0%) 3位.ベランダ(16.7%) 4位.玄関(13.3%)

▶居室での転倒事故の約6割が居室内で発生しています。慣れた場所だからこそ注意が必要です

■発生状況:

- テーブルから食べ終わったお膳を持ち、椅子から立ち上がろうとした時、靴下が滑りしりもちをついてしまった
- ソファから立ち上がろうとして足置きに手をついたところ、不安定だったため体を支えきれず倒れてしまった
- 朝、カーテンを開けようとした際、床に置いてあった箱を踏みそうになり避けるつもりが足をひねってしまった
- 洗濯物を干した後、室内に戻ろうとして段差につまずいた。このとき、両手に物を持っており急いでいた
- 玄関を開けてサンダルを脱ごうとしたが、うまく脱げず、その時に片足が段差にかかり転んでしまった

■予防のポイント

- 小さくても**段差には要注意**(ベランダ・玄関・敷居等)
- **床には物を置かず整理整頓**をしましょう(コード類、絨毯のめくれ等もチェック)
- **すべりにくい靴下や履物**を選びましょう
- **寝起きや動き出し**(歩き始めや立ち上がり等)は不安定になりがち
近くに安定した家具などがあると安心です。**物を持って移動**するときも、バランスを崩しやすいので慎重に

共用部での転倒事故

■発生場所: 1位.廊下(22.7%) 2位.階段(13.6%) その他は食堂、庭園、ロビーなど

▶階段での転倒はほとんどが「降りている時」に発生しています

■発生状況:

- 階段を降りている時にマスクを取り出そうとよそ見をして、うっかり階段を踏み外した
- 急いでいたため、いつも使用しているカートを持たず外出。方向転換でバランスを崩し、しりもちをついた
- 長い距離を歩いたため疲れてしまい、シルバーカーに足がついて行かず転倒してしまった
- 夜、家族と散歩中に足元の斜面が見えにくい場所でバランスを崩し転倒。話に夢中で注意力が散漫だった

■予防のポイント

- **階段(特に降りている時)**は要注意
- 歩きなれた場所でも、**方向を変える、急いでいる、注意力が散漫になっている**時は、転倒リスクは高くなる
- 普段**杖などの歩行補助具**を使用されている方は、ちょっとした外出や急いでいる時も忘れないように
- **疲れている**ときは無理をせず、一旦休憩をとりましょう
- **暗がり**(照明の影を含む)は、足元が見えにくくなるので慎重に

屋外での転倒事故

■発生場所: 1位.道路(42.9%) 2位.駐車場(14.3%) 2位.階段(14.3%)

▶駐車場は、荷物を持っていたり、タイヤ止めに躓いたり、出入りする車にぶつかったりと、危険がいっぱいです

■発生状況:

- 雨の日にも外出先で後ろ向きに転倒。路面が金属素材だったうえ、履いていたスニーカーの靴底がすり減っていた。さらに傘を差しており、もう一方の手に買物の荷物を持っていた
- 自転車で走行中に転倒。小雨のためコンクリート路面が滑りやすく、下り坂でスピードが出ていた
- 階段を降りていて転倒。友達とのお喋りに夢中で、足元を見ていなかった
- 歩道の段差に足を取られる。普段は気を付けて通っていたが、考え事をしており不注意だった
- 駐車場でバックしてきた車と接触し転倒(原因は相手運転手の後方確認不足)

■予防のポイント

- **雨の日**は普段以上に注意!
路面が濡れて滑りやすい(特にマンホールの蓋や金属製の側溝の蓋など)うえ、傘をさすと手がふさがり、視界が悪くなります
- **自転車**はスピードの出しすぎに注意し、安全運転を
- **階段・段差**は、より慎重に
- **駐車場**では、タイヤ止めや、出入りする車に気を付けて