

## 「自宅の安全対策プログラム」は高齢者の転倒を予防する

高齢者の1年間の転倒発生割合は約20%とされています。高齢者は転倒により、けがや骨折の発生、恐怖心、閉じこもりなど、様々な害が生じることが知られています。私たちの大学が位置する東京都心部でも転倒の発生は多く、これまでの調査で転倒場所は屋外と自宅内が約半数ずつであることがわかっていました。また、高齢者の転倒予防には、講義や運動など一つだけの内容のプログラムでは効果がないことも分かっています。

そこで、私たちの研究では、まずは自宅内での転倒発生を防ぐために、転倒予防プログラムを様々な職種で構成する研究者チームで構築しました。そして、4回1コースの転倒予防講座をプログラム化しました。その内容は、転倒の疫学の小講義、食事と栄養の小講義、フットケアの小講義と演習、自宅の安全対策の小講義と演習、運動プログラムです。このように、複数の転倒予防のための教育内容を含むものを「多因子介入プログラム」といいます。

このうち、「自宅の安全対策」では、自宅に潜む転倒危険個所をまず理解して、自分で自宅を安全な環境にできることを目指してプログラムを創りました。自宅の模型を作成し、模型を使って家の中の危険な場所を理解していきます。そして、それを一つ一つ安全な環境に修正していく演習を行い、加えて、転倒予防用具の実物も紹介して、高齢者に転倒予防の対策が理解しやすくなるように工夫しました。

この研究では、自宅の安全対策プログラムを受講した人とそうでない人のその後1年間の転倒発生状況を比較しました。65歳以上の対象者130名を無作為に2つのグループに分け、1つのグループにだけ自宅の安全プログラムを提供しました。

その結果、自宅の安全対策プログラムの参加後1年間の転倒は10.9%少なくなり、特に自宅内での転倒は11.7%減らすことができました。75歳以上の方々は、講座参加後に3か月以内の転倒発生が格段に少なくなり、自宅の整理整頓などの転倒予防知識が増えることがわかりました。75歳以上の高齢者の場合、転倒は寝たきりの誘因の一つになります。転倒を防ぐための知識を身につけ、実践するために、多くの方々にこの講座を受けていただきたいと思います。



自宅の安全対策プログラム実施風景

(模型: 60 cm × 60 cm; 実用新案登録第 3148203 号.)