

転ばない体をつくりまじより

町では、65歳以上のかたを対象に、転倒の実態を正確につかむことで介護予防のありかたを模索するために、昨年アンケート調査を行いました。その結果がまとまりましたのでご報告します。

人類史上、経験のない高齢化社会に日本は突入しつつあります。それに伴い健康、医療そして介護の諸問題について大きな変革期が訪れています。その中で、高齢者の転倒への対応は、もっとも重大かつ急務な課題となっています。

そこで、町では、今後の介護予防のありかたを模索するために、平成17年3月、4月に町在住の65歳以上のかた2,258人にアンケート調査を行いました。

アンケートの質問内容は、過去1年間で何回転んだか、転んで骨折や大きな怪我をしたことがあるか、今まで病院で治療を受けたことのある病気等についてお聞きしました。

2,258人の対象者にアンケートを送付し、1,489人(男性674人、女性815人)の有効回答を得ました。

主な集計結果の概要については次のとおりです。

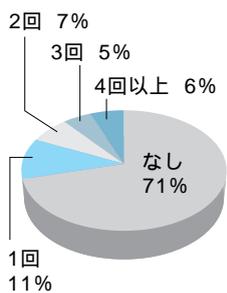
転倒の割合

過去1年間で転倒した割合は、全体で28.6%(426人)でした。性別でみると男性21.8%(147人)、女性34.2%(279人)と女性の方が多いという結果でした。

転倒回数

過去1年間の転倒の回数(図1)については、11%の人に1回の転倒経験、18%の人が2回以上の複数回数の転倒経験者でした。特に複数回数の転倒経験者が、その後にも転倒する危険性が高いと言われています。

図1. 過去1年間の転倒回数



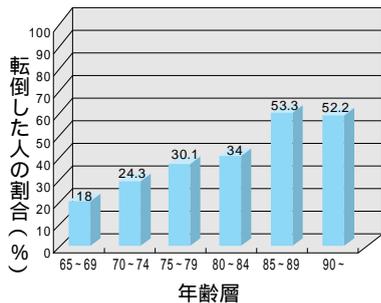
各年齢層の転倒

各年齢層における過去1年

転倒を経験した人の割合

間に転倒した人の割合を図2に示しました。年齢とともに転倒を経験する人の割合は増加して行きました。特に、85歳以上になると半数以上の人が1年間に1回は転倒を経験していることがわかりました。

図2. 各年齢層と過去1年間で転倒を経験した人の割合



歩行能力と転倒の関係

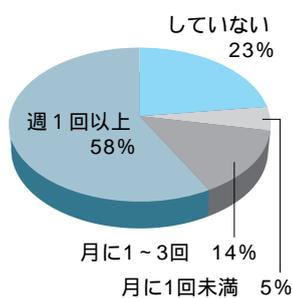
歩行能力の低下は、転倒の危険因子として良く知られています。そこで、杖やシルバーカーなどの歩行補助具を常用している人を調査しました。歩行補助具を使用している人は、全体の16%。使用している人では、56.3%の人が、

転倒を経験していません

歩行補助具を使用していない人では、転倒経験者が23.6%でしたので、補助具使用している人ではそうでない人の倍以上の割合の人が、転倒を経験していません。

また、普段の生活で買い物や外出時も含めて散歩等を15分以上行っているかどうかの調査をしたところ、図3のようになりました。

図3. 15分以上の散歩を行っている頻度



その結果、散歩をしていない人は、37.3%が過去1年間に転倒を経験していましたが、散歩を週1回以上している人は、24.3%と少なく、散歩が可能でよく行っている