

本特集では、高齢者の加齢変化と転倒要因について概観し、転倒予防に資する様々な介入方法とその効果についてまとめました。転倒原因は多岐にわたるので、介入も症候障害学的特性に応じて多角的におこなわれる必要があります。理学療法士のもつ幅広い知識と技術を、保険・医療・福祉の各領域に具体的な形で提示できる領域の一つといえます。

高齢者の転倒を理解する基礎となるバランス障害については、前号の特集で扱っておりますので併せてご参照いただければ幸いです。

■高齢者の加齢変化と転倒要因(星 文彦論文)

転倒に関連する高齢者の老化に伴う内的要因と外的要因について、内的要因である身体機能の変化を中心に概説した。転倒の捉え方として、転倒は個人(身体機能、内的要因)・課題・環境(外的要因)の三者の不適應の結果生じるもので、特に個人の身体機能(内的要因)が主体となることを主張した。それゆえ、内的要因を少なくするための健康維持および増進に関する理学療法の開発が急務であることを指摘した。

■高齢者の転倒予防に対する介入効果(島田裕之, 他論文)

高齢者に対する転倒予防の介入には、筋力強化やバランス・歩行練習などの身体機能の向上を目指す方法と、環境や服薬などの調整を行う方法がある。転倒予防効果が認められた運動介入は、対象者の有する転倒の危険因子を抽出して、問題に対応した運動を処方したものであった。さらに、身体的要因のみでなく環境要因を加えた多角的介入が最も有効な転倒予防法であると考えられた。これらの知見は、地域在住高齢者に対する介入研究の結果にもとづいている。障害を有し、病院や施設に入所する高齢者への有効な介入方法は未だ明らかとなっていないため、この分野におけるさらなる研究が必要である。

■高齢者のスキル・学習の低下と転倒予防(谷 浩明論文)

高齢者の転倒には、筋・骨格系、神経・筋系や感覚器系(視覚、前庭、体性感覚)などの加齢変化に加え、高次要因や環境要因も影響を与えている。本稿では、注意、記憶といった高次要因がスキルとしての姿勢制御にどのような影響を及ぼすのか、また、セラピストとしてそうした高齢者の学習や再学習に関わるときの問題を考える。

■地域保健センターにおける転倒予防教室への取り組み—行動分析学的アプローチとその効果— (岡崎大資, 他論文)

近年、高齢者の転倒予防に対する理学療法士の関わりが重要視されている。本稿では、日本における転倒予防事業の意義と発展についての概観を記し、高齢者の転倒予防に必要なと思われる視点についてまとめた。また、我々が平成13年度に行政と共に取り組んできた転倒予防教室「転ばぬ先の元氣塾」の計画及び実施形態、行動分析学的視点に基づいた理学療法士の介入について紹介した。

■高齢者に対する住環境整備(池田由里子論文)

住環境整備というアプローチによる転倒予防と、転倒による骨折予防について整理した。段差解消や手すり設置などに加え、認識という観点からの照明や色彩、温度差への配慮、高齢者の環境適応、床の材質やヒッププロテクターなど新しい切り口も加えている。住環境整備に対して機能性に重きをおきがちな我々であるが、豊かさ、居心地のよさなどの雰囲気づくりも同時に考慮できるような柔軟な姿勢でのぞみたい。