

認知症と転倒の関係について

理学療法士 冬野 詳子

●“転ぶ”と“認知症”は関係があるの？

歳を取ると聴覚や視覚など
感覚機能が落ちてしまったり、
足の筋力の低下は転ぶ危険性を
高めます。また認知機能の低下も
転んでしまう危険性を高めてしまう原因の
一つでもあります。



杖や歩行器などを使用している正しい使い方ができずに転ぶリスクにつながる場合も少なくはありません。また注意力が散漫になったり、自分の家等住み慣れた場所であっても認知機能の低下によりちょっとした段差や障害物に気づかず、躓いてしまうことが多くなったりするだけでなく危険を予測したり障害物を避けたりすることが難しくなってしまいます。

●一度転ぶとまた転んでしまう可能性も高くなる？



高齢者にとって転んでしまうことは、
“また転んでしまうかもしれない”
“前の ようには動けないかもしれ
ない…”など自信や自己効力感を
喪失してしまいます。こういった恐怖心や
喪失感から閉じこもり・抑うつになってしまい、再び転ん
でしまうリスクや寝たきりになってしまうような悪循環を引き
起こします。

また、転んで骨折し著しくADL(日常生活動作)が低下
してしまうと元の身体能力に戻らないことがあるため転ば
ないことが重要です。こうした悪循環を引き起こさないた
めに、「転ばない

体作り・周囲の環境作り」が重要になってきます。

●自宅でできる予防トレーニング、 環境作りが大事！

自宅でできる簡単なトレーニングや、環境の注意点を
紹介します。

① 下半身の筋力強化：太ももやふくらはぎの

筋肉を鍛え、歩行の安定性を高める。

- ・立った状態でのももあげ ゆっくりとももを上げる
(左右交互に20回行いましょう)
- ・立った状態での踵上げ
ゆっくりとあげてゆっくり下げる
(10～20回から始めましょう)

② バランス能力の強化

- ・机や椅子に手を置き、片脚を上げて保持する。
(左右各10秒～20秒)
- ・立った状態から前後左右へのステップ
(最初は5回ずつ行いましょう)

③ 環境の整備

- ・照明 : 適切な明るさ・夜間のライトの使用
 - ・床 : 滑り止めマットの使用や
カーペットの固定・動線の障害物撤去
 - ・履物 : 滑りにくい靴・足にあった靴の着用
 - ・玄関先: 段差の解消・手すりの設置
- できることから始めて、転倒予防に努めましょう！





認知症疾患医療センター

センター通信

今回の広報誌では、例年以上に深刻化する暑さの中で、夏に増加する熱中症予防を特集しています。今年は例年に比べて梅雨が短く終わり、その分蒸し暑い夏が長く続く見込みで、気温と湿度の両方が高くなる予想です。

そのため、熱中症リスクは非常に高く、特に高齢者や子ども、屋外で活動する人は注意が必要です。



画像はAI作成です

【 熱 中 症 】

外科医 小松 智英

今年も熱中症になりやすい時期がきました。今年も油断せずに早い時期から対応するようにしましょう。

環境省では令和3年4月から熱中症警戒アラート、令和6年4月より熱中症特別警戒アラートを発表するようになりました。発表該当地域では、重大な健康被害が生じるおそれがあることから、自発的な熱中症予防行動を積極的に行ってください。令和6年度は熱中症特別警戒アラートの発表はなかったものの、長野県でも13日の熱中症警戒アラートの発表がありました。

熱中症とは

熱中症とは、高温多湿な環境下で体内の水分・塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かないことにより起こります。体内に熱がたまり、手足がつる、吐き気やダルさなどの症状があらわれ、重症になると意識を失ったり痙攣したりします。

熱中症の起きやすい時期、時間帯

日中に屋外で活動をしているときのみならず、室内や夜間、就寝中にも熱中症は起こります。熱中症の発生は7-8月がピークです。注意しなければならない時期は、特に梅雨明けなど、暑さに慣れていない時期です。この時期は熱中症の発生が多いといわれています。しかし例年の異常気象で前後の期間も注意が必要です。

熱中症の起きやすい年齢

やはり、高齢者の方は熱中症が起きやすいでしょう。熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65 歳以上）の方です。

高齢者は若年者に比べて体内水分量が減少しています。また、体温への感覚が鈍くなったり、のどの渇きなどの症状の訴えが難しくなります。体温調節機能も低下するため熱が籠りやすく、発見が遅れがちになることや十分な水分摂取が難しいことがあるため、重症化しやすく注意が必要です。

熱中症の予防について

① 水分・塩分補給

まずは、水分摂取を行いましょう。喉が渇いた時では既に水分不足に陥っているため、喉が渇いた感じが起きてからの水分摂取では遅いといわれています。およそ一日に1.2L程の水分が必要とされていますので、こまめに水分をとる習慣が大切です。高齢の方では喉が渇いた感じが起こりにくいので、時間を決めて、水分摂取をするようにするのも一つの手です。

水分摂取のみでは、塩分不足になる恐れもあります。経口補水液は、腸管からもっとも効率的に水分と塩分が吸収できるように調整された飲み物です。一般の薬局でも取り扱うようになりました。高齢の方がいる家庭では常備しておくのもよいでしょう。

ただし、経口補水液はナトリウムやカリウム濃度が高いため、脱水状態でない健康な人が日常的に摂取すると健康に悪影響を及ぼす可能性があるため、注意が必要です。

② 室内環境

室内でも熱中症の発生は起こりうるため、エアコンを使用し室内温度を下げましょう。

扇風機や換気扇を併用し、換気を行いましょう。長時間、風が体に直接当たらないように注意をしましょう。

すだれやカーテンを使用し直射日光を遮りましょう。

熱中症は適切な対応をすれば予防可能な疾患ですが、時に命を落とす疾患でもあります。適切な対応を行い、発症を予防しましょう。

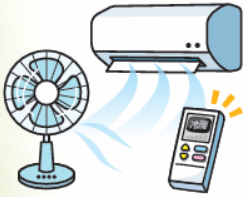
熱中症の治療

意識がない場合や痙攣している場合は、すぐに救急車を要請して下さい。

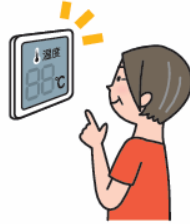
意識がある場合は、涼しい場所に移動して汗のかいた服を着替えます。その後水分・塩分を摂取します。もし水分・塩分摂取ができない場合もすみやかに医療機関への受診をお勧めします。

☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

- ☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



- ☐ 部屋の温度を
測っている



- ☐ 部屋の風通しを
良くしている



- ☐ こまめに
水分・塩分を補給
している



- ☐ シャワーや
タオルで体を
冷やす



- ☐ 暑い時は
無理をしない



- ☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



- ☐ 涼しい場所・
施設を利用する



- ☐ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



桔梗ヶ原病院認知症疾患医療センターの今後の予定

■ 毎年9月は「認知症月間」、9月21日は「認知症の日」と定められています。今年も地域の皆様と一丸となって、認知症についての理解を深め、支え合いの輪を広げる取り組みを多彩に展開して参ります。

○ 高ボッチ高原FM89.4MHz様との特別番組放送

地元のコミュニティラジオ局である高ボッチ高原FM89.4MHz様とのコラボレーションにより、認知症に関する特別番組を放送予定です。地域住民の皆様に向けて、自動車運転と認知症について最新の情報をお届けします。聞き応えのある内容で、皆様の生活に役立ち、認知症への理解を深める番組を目指しています。

○ オレンジガーデンプロジェクト

病院正面をオレンジ色の花々で彩る「オレンジガーデン」プロジェクトを進めています。オレンジ色は認知症啓発の象徴カラー。その鮮やかな花々は、通院やお見舞いに訪れる方々にも、認知症への関心を自然に呼びかけるビジュアル的メッセージとなります。

○ 市民公開講座を開催します

9月20日（土）に市民公開講座を開講予定です。内容は「認知症の新しい治療薬」をテーマに、認知症の基礎知識から最新の医療まで、幅広くご紹介します。

詳細は決まり次第病院ホームページ等を通してお知らせいたします。無料で行いますので、ぜひお立ち寄りください。