

知って当たり前 介護ガイド帳



上原喜光

だいぶ暖かくなりました。家に閉じこもりがちだった要介護者も、散歩に出る機会が増えてきます。家族も、日頃の介護でストレスがたまっているので、一緒に青空の下を散歩することをお勧めします。

そこで、高齢者が散歩するときの注意点です。高齢者は足、腰が弱っています。しかし、「自分はまだまだ歩ける」と思って、速足になる傾向があります。

これは危険です。杖をついても転倒する。転ぶだけでも骨折することが多く、入院。しかし、病院でいくらハビリしても元には戻りません。退院後は自宅で寝たきりになり、次第に食も細り、さ

寝たきりになる原因の1割は骨折

らに体が弱って亡くなるケースがたくさんあるのです。

実際、私の義母がそうでした。骨折→入院→寝たきりのパターンです。

現在、寝たきりの方は約100万人いますが、脳卒中、老衰に次ぎ、骨折が約1割ほどで主要原因に入っています。

また、認知症の高齢者も同じで、暖かくなると、気分がウキウキして外出する機会が増えます。最初は、家の近所を散歩していますが、春の好天に誘われ、少し遠出し、時には隣町……なんてことも多々あります。



元気な頃は「勝手知ったる街並み」だったものが、今いる場所も分からなくなり、パニックで迷子になるのです。

GPS機能付き携帯電話を持たせたり、自治体によっては探知機を貸し出すこともあります。しかし、「迷い札」をつけてあげることも対策のひとつ。幼稚園児の胸章のようなもので、交番に保護されてもすぐに連絡がきます。といっても、散歩に付き添うことが一番です。

迎えに行っても、怒ってはいけません。優しく「ずいぶん遠くまで散歩に来たのね。疲れたでしょう」と声をかけましょう。
(全国介護者支援協議会会長)