

10月10日は「転倒予防の日」



転倒予防医学研究会のキャラクター「スミちゃん」

「転ばぬ先の知恵」1
からだづくり



岡田 真平先生
身体教育医学研究所
研究部長
(長野県東御市)

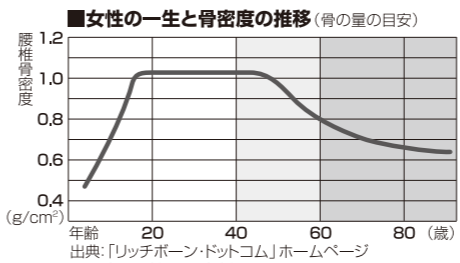
「転ばぬ先の知恵」2
丈夫な骨づくり



萩野 浩先生
鳥取大学医学部付属病院
リハビリテーション部
部長・助教授

水分摂取、栄養摂取は運動を安全に続けるためにも大切なことです。

なたんばく質やカルシウムの吸収を助けるビタミンDが必須です。日常生活の中で、カルシウムやビタミンDを多く含む食品を摂ること、体内にビタミンDを増やす日光浴などを心がけましょう。この季節、明るい戸外での軽い運動は、筋肉や歩行能力の維持だけでなく、さわやかな気分になれて一石二鳥です。



■ビタミンDの豊富な食品(所要量 2.5μg/日)

食品	可食部	ビタミンD
さけ	1切れ(80g)	25.6(μg)
さんま	1尾(100g)	19.0(μg)
しめじ	1株(100g)	2.0(μg)
干しいじけ	2枚(5g)	0.85(μg)

出典: 科学技術庁資源調査会 五訂日本食品標準成分表より

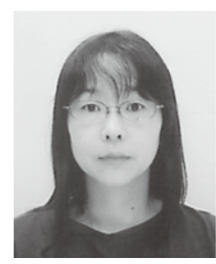
「転ばぬ先の知恵」3
安全な住まい



安田 彩先生
東京厚生年金病院
リハビリテーション科
作業療法士

「まさか、家の中では大丈夫」多くの人がそう思っているのですが、実際には転倒の多くは、家の中で起こっています。床に新聞や雑誌が置いてあったり、つまずきやすいコード類やカーペットがあったり……安全だと信じている家の中には、ある意味で危険がいっぱいです。居間での転倒が多いということからも、無意識で過ごす場所ほど転びやすいといえそうです。階段に手すりを付けたり段差をなくすといった、住まいのバリアフリー化も一般的になつてきました。それが以前に家の中の整理整頓をして、よく歩くところに物を置かないようにするなど、普段からできる安全な環境作りが大切です。脱げやすく滑りやすいスリッパや足の裏の感覚が鈍る厚手の靴下なども転びやすさにつながります。

「転ばぬ先の知恵」4
栄養にも気をくばって



征矢野 あや子先生
信州大学医学部
保健学科講師
保健師・看護師

ウエストサイズの大きいリンゴ型肥満、内臓脂肪型肥満や高脂血症などで動脈硬化の危険性の高い人は、転びやすいことが知られています。糖尿病なども同様ですが、これらの病気をまねく過食や運動不足が転倒しやすいからだをくわゆるのです。適度な運動とバランスのよい食事を心がけたいものです。二方、加齢とともに食も細くなり、あっさりしたものを好むのが当たり前と思われがちです。事実そういう方が多いと思いますが、あっさりしたものばかり好むと、動物性たんぱく質が不足して必要な栄養素が摂取できません。このような状態では運動を続けても転倒予防の効果も期待できないばかりか、老化が加速し病気にもかかりやすくなります。いくつになっても健康に暮らすために、適性体重を維持するとともに、筋力低下を防ぐ良質のたんぱく質やビタミン類を積極的に摂りましょう。

「転ばぬ先の知恵」5
安心グッズの選び方



上内 哲男先生
東京厚生年金病院
リハビリテーション科
理学療法士

脚力の落ちた人には杖、関節などの痛みにはサポーターといったように、補助具はいろいろあります。まさに「転ばぬ先の杖」なのですが、手術後などの場合を除いて杖を使い始めるタイミングというのはなかなか難しいようです。携帯に便利で、必要な時のみ使える折り畳み式もありますし、おしゃれなデザインのものも増えています。杖を持つというだけで周囲の人も気を付けてくれるので転倒予防には効果的です。購入の際は、自分に合った高さに調節してもらったものが第一です。靴も脱いだり履いたり楽なため大きなものを選びがちですが、サイズのちやんと合ったものを選ぶようにしましょう。運動習慣をつけるためにも、からだを動かしたいものです。

広告



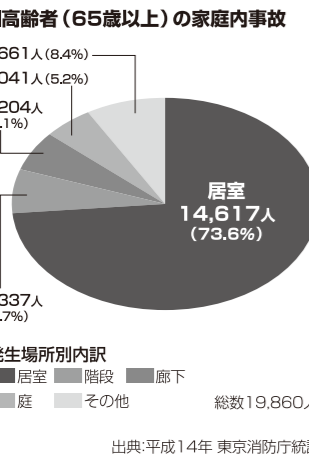
武藤 芳照先生
東京大学大学院教育学研究科 身体教育学教授
東京厚生年金病院整形外科 客員部長
転倒予防医学研究会 世話人代表

高齢者が転倒して大ケガをする。特に、股のつけ根の骨折(大腿骨頸部骨折)や、頭部外傷をきたすと、入院・手術に至る例も少なくありません。さらには、一回の骨折をきっかけに、寝たきり、閉じこもりに至ったり、死亡する例もあります。転倒して大ケガをすると、からだも痛み、心も痛み、経済的苦痛も大きいのです。世界一の長寿国となった我が国で、寝たきりや要介護の状態を予防することは、高齢者自身にとっても、家族にとっても、国家にとっても非常に重要なことです。

平成16(2004)年春に生まれた転倒予防医学研究会は、転倒を予防し、寝たきり、要介護を予防し、一人ひとりの高齢者が、いつまでも健康で幸福で充実した人生を送ることができるようにと願い、様々な活動を繰り返しています。

まず、10月10日を「転倒予防の日」と制定したのを皮切りに、学術研究集会を開くと共に、転倒予防指導者養成講座、電話相談「転倒予防119番」を行い、今年度新たに「転倒予防大賞」を創設しました。転倒予防大賞は、専門家を対象とした「学術部門(大賞、奨励賞)」、「実践部門(大賞、奨励賞)」、一般の方を対象とした「わたしの工夫部門(大賞、アミノバリュー賞)」にわかれています。

こうした様々な取り組みによって、転倒予防の運動が一層広がることを希望しています。



エクササイズ

転倒予防に効果的なバランスを高める運動
安全に注意しながら無理なく行いましょう。



高橋 美絵先生
身体教育医学研究所
客員研究員
(長野県東御市)

つぎ足歩行
ご自宅では素足で、畳のへりなどに沿って、かかととつま先をひたひたにつながら歩きます。

交差歩行
足を前後に交差させながら、ゆっくりと横歩きます。

太極拳の動きを応用した動作
左右の動き
重心を左右に移動させるリズム運動です。

両手を肩の高さまで上げ、少しずつ左足に重心を移し、移動し終わったら右足を寄せて片足立ち。次に右足を開いて下ろし、右へ重心を移動します。

前後の動き
重心を前後に移動させるリズム運動です。

後足に体重をあずけて前のつま先を上げ、大きな玉を押し出すような感じで重心を前に移動。次にゆっくりと両手を胸の間に引きながら重心を後足に移動します。

転倒予防医学研究会はさまざまな活動をしています。

- 研究集会 *第2回 / 2005年10月10日(祝・月) 京都にて開催
共催:(社)京都府医師会・京都府医師国民健康保険組合
後援:厚生労働省・京都府・京都市・「運動器の10年」日本委員会
*第3回 / 2006年10月1日(日) 東京(ニッショーホール)にて開催予定
 - 転倒予防119番 / 2005年11月9日(水) 10:00~15:00 電話番号 03-3235-0119(当日のみの特設電話番号です)
共催:東京消防庁牛込消防署
協力:東京厚生年金病院・NTT東日本西新宿営業所
後援:東京新聞
 - 「10月10日は転倒予防の日」キャンペーン
 - 転倒予防大賞 / ◆学術部門大賞・奨励賞 ◆実践部門大賞・奨励賞 ◆わたしの工夫部門大賞・アミノバリュー賞
 - 転倒予防指導者 / 2005年11月26日(土)・27日(日) 宮崎にて開催 **現在、参加者を募集中です**
養成講座 後援:宮崎県医師会・宮崎市医師会・宮崎整形外科懇話会・「運動器の10年」日本委員会
- (詳細は当会ホームページhttp://www.ellesnet.co.jp/tentou/index.htmlをご覧ください。)
〒104-0045 東京都中央区築地1-9-4 ちとせビル3F Email:tentou@ellesnet.co.jp TEL&FAX:03-3544-6112

“転ばぬ先の知恵セット”プレゼント!

- スープ感覚で飲む五大栄養素 カロリーメイト(コーンスープ味) / 1ケース(30本) [大塚製薬]
- 筋肉のコンディションを整えるBCAA含有 アミノバリュー・ダブルアミノバリュー / 1ケース(24本) [大塚製薬]
- 血行を良くする蒸気温熱パワ〜肌貼るシート〜 / 1箱(10枚) [花王]
- 携帯に便利な折畳式杖 / 1本 [ステッキのチャップリン]
- てんとう(転倒)虫クイズ〜転倒予防のしき〜(CD-ROM付) / 2冊 [中外製薬]
- 転倒・骨折を防ぐ簡単!運動レシピ / 1冊 [主婦の友社]

上記品を1セットとして20施設にプレゼントいたします。
(介護保険施設、特別養護老人ホーム、保健所など施設単位での申し込みとなります)

お申込方法: 郵便番号、住所、施設名、担当者名、電話番号を明記の上、はがき、FAXもしくはE-mailにてお申込ください。
お申込先: 転倒予防医学研究会「転ばぬ先の知恵セット」係
FAX 03-3544-6112
E-mail tentou@ellesnet.co.jp
〒104-0045 東京都中央区築地1-9-4ちとせビル3F
申込締切: 10月末日

厳正な抽選の後、20施設に「転ばぬ先の知恵セット」をお送りいたします。なお、抽選の結果はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。お知らせいただいた個人情報はプレゼントの発送以外に使用することはありません。