1:読東　2:10月9日　3:朝セ　4:無　5:転倒予防研究会　6:EAB247388　7:読東EAB247388.eps　8:有　9:事前審査済み　10:15段　11:モノクロ　12:朝日広告社　13:(株)シマ・プロジェクト

広告

運動器の健康を守りましょう
「動く喜び 動ける幸せ」
～運動器週間（10月8日～14日）に寄せて～

杉岡洋一さん
「運動器の10年」日本委員会委員長・九州大学名誉教授

国連と世界保健機関の主導で、2000年～2010年を「運動器の10年」とする世界運動が行われ、95カ国が参加しています。運動器とは聞きなれない言葉かもしれませんが、わかりやすくいえば、手足腰、すなわち骨・関節・筋肉・靭帯・腱・神経など、身体を支えたり、動かしたりする器官の総称で、自分の意思で動かせる唯一の器官です。

運動器は、普段思うがまま自由に動かせるため、そのありがたみが実感できず、ついつい生命を維持する臓器、心・肝・腎・肺などより軽く見られがちです。しかし、いったん、手足腰が痛みや、骨折・麻痺などで動かせなくなったときに、その重要性を嫌というほど感じさせられます。脳と運動器は車の両輪の関係にあり、老人では動けなくなると急速に脳機能の低下をもきたします。

わが国の医療は、医療費（GDP比）でいえば、先進7カ国中、英国と並んで最下位、OECD（経済協力開発機構）28カ国の平均以下ですが、長寿ならびに健康寿命世界一を誇る、最も効率のよいものです。その一般診療医療費24兆円のなかで、運動器疾患に対する医療費は全年齢層で第4位、65歳以上で見ると第3位で、米国では日本の総医療費に匹敵する約30兆円が使われ、運動器疾患・障害に悩む人々が世界中に沢山いることから、この運動が始まりました。

今後、ますます進む高齢化社会にあって、誰もが運動器を若く丈夫に保ち、社会活動に参加し貢献できることが重要です。そのために、日本委員会は啓発運動と同時に、国家的施策として、成長期から運動器学校検診による運動器の正常な発達、障害の予防に努めること、成人に対しては運動器疾患・外傷などの予防・治療研究を進め、特に高齢者では、介護予防のために骨粗しょう症、変形性関節症の予防、筋力低下に対し適度な運動の持続と骨折を防ぐ転倒予防を行うこと、などを政府に働きかけてきました。また、生活習慣病の予防にも運動が重要で、健康な運動器を持つことが基本です。

運動器疾患の予防、治療対策が健康づくりに役立ち、生活機能の低下を防ぎ、活力ある社会を築きます。10月8日から14日は「運動器週間」です。日本委員会のキャッチフレーズ「動く喜び 動ける幸せ」を一生体感し続けるために、運動器を大切に。

10月10日は 転倒予防の日

ご自身の転倒の体験から始まった、女優・水谷八重子さんと「転倒予防」のお付き合い。転倒予防の日に先駆けて、転倒予防医学研究会世話人代表の武藤芳照さんと水谷さんに「転ばぬ先の知恵」を語り合っていただきました。

○転倒の原因は「想定外」

水谷　夜、自宅の近くの歩道で転んだんですよ。歩道って普通は車道より少し高くなっているでしょう。ところが最近は枠だけまったく段差のない歩道があるんですね。当然あると思った位置に歩道がなくて、それでドンと前に転んで、肩を痛めてしまいました。

武藤　水谷さんの場合はとても一般的なケースですね。車道と歩道の境目とか、階段の最後の一段で転ぶことはけっこう多いんです。最後の一段の高さが違っていたり、材質が違っていたりで。つまり急な変化や予想外の状況に、からだがうまく対応しきれないわけです。

水谷　悔しくて、それから歩道という歩道を注意して見るようになったんですけれど、昔ながらのものもあれば、ほんの少しだけ高くなっているもの、枠だけ描いてあるものとマチマチ。統一されていなくて、とても不親切。今や私は歩道研究家ならぬ歩道嫌悪家ですよ。

武藤　単純にいうと転倒は人の要因と周囲の要因と、どちらが強くても起こるわけです。足腰がものすごく弱ってしまった人はどんな場面でも転びやすいし、また若くて元気な人でも周囲の構造に問題があれば転ぶ。ですから転倒予防策というのは人への対応と同時に、道路や住まい、履物まで含めた構造的な問題への対応の両方が必要不可欠です。

○バリアアリー住宅もすてたもんじゃない

武藤　「転倒予防には何がいちばん効きますか?」最も多い質問なんですが、答えは「普段からからだをしっかり使うこと」。きょとんとする人が多いけれども、私たちは「無理なく楽しく30年」といっています。特別なことや苦しいことは30年も続けられません。朝起きてから寝るまでの普段の暮らしのなかで、ちょっと意識してからだを使う、それがいちばん無理のない転倒予防プログラムなのです。

水谷　生活に必要な行動は日々自然に、苦痛でもなんでもなくやっていますものね。

武藤　日常の動作といえば、昔ながらの日本の家屋や生活様式は自然にからだを鍛えることができるよう、うまくつくられていますね。転倒防止には欠かせない脚力とバランス能力が必要な片足立ちを、たくさんしないと暮らせないようになっている。履物を脱いだり履いたりするとき、お風呂に入るときなどがそうですね。和室での立ったり座ったりや布団の上げ下ろしは足腰の筋肉鍛練になるし、和式トイレなどはスクワットをしているようなものでしょう。

水谷　確かに姿勢を維持したり、立ち上がるのってけっこう大変。今、ちょうど昭和30年代のお芝居をしていて、玄関を入ると洋間があって、そこから中二階に上り、さらに一段上がって畳の部屋…という装置なんです。まあ本当に、立ち座り、昇り降りとしんどいくらいたくさんある。このお芝居が終わったら、よっぽど運動しないとだめだなと思っているところです。

水谷八重子さん
女優。舞台、映画で活躍。近年では文筆や朗読など、ますます活動の幅を広げている。

武藤芳照さん
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

○運動と栄養の二人三脚で30年

水谷　転びやすい人っているのですか?太っていると転びやすいといわれますけれど。

武藤　人がなぜ転ぶかというと……人類は直立二足歩行……つまり2本の足で立って歩けるように進化したのですけれども、それができないくらい足腰が弱ったり、からだに歪みが生じたりすると転倒にいたる。最近、メタボリックシンドロームが話題になっていますが、確かに内臓脂肪型肥満の人は転びやすい傾向があります。また栄養不足でも転びやすくなるし、骨も折れやすい。からだを鍛えるとともに、自分の骨や筋肉の健康を維持するために何を摂っていけばよいか、ということにも気を配ってほしいですね。

水谷　もう少し詳しく、教えてください。

武藤　骨に関係することでいえば……カルシウムやビタミンDなどに注意して、20年30年と無理なく良好な状態を維持できるような食生活を心がけることが大切です。たとえばビタミンDが不足すると骨粗しょう症になりやすいことが知られていますが、最近では転倒しやすさや大腿骨頸部骨折と関係することも報告されています。転倒を予防し、骨折を予防するには、自身の運動状況と栄養状況に関心をもつことが大切です。いずれにしても、運動と栄養はどちらが欠けても困る、転倒予防の両輪なのです。

○運動器を鍛えていきいきと

水谷　一度転んだ経験があるせいか、転ぶことがこわいんですけれど……幸いにも私は骨は折らずに済みましたが、やはり転倒では骨折がいちばんの問題ですか?

武藤　確かに転倒による大腿骨頸部骨折は寝たきりになりやすいので問題です。ただ周囲の方も医療関係者も、転倒がこわいということを強調しすぎないほうがいいと思いますね。転ばないほうがいいけれども、たとえ転んでもきちんと診断を受け、治療をして、リハビリテーションをすれば元の生活に戻れます。転倒を恐れるあまり歩かなくなることのほうが、はるかに大きな問題です。人間の機能は脳でもからだでも使わなければ、どんどん衰えてしまいます。一方、筋肉などは一度衰えてもその人の年齢や状態に合った鍛え方をすることで、ある程度機能を回復できることが知られています。転ぶということは、2本の足でちゃんと立って歩けないほど衰えているというからだからのサインですから、その状態を自覚して、対策を講じようというふうに上手に捉えてほしいですね。

水谷　胃腸などの消化器に対し手足や骨、関節、筋肉など、からだを支えたり動かしたりする器官を運動器というんだそうですね。転ぶまで意識することなどなかったのですが、私の職業など運動器を損ねたら何もできないわけです。自分を表現する仕組みでもあるのだからもっと考えて、大切にしなければと。

武藤　運動器をそういうふうに捉えると、転倒というのは人間の最も大切にしなければならない自己表現の仕組みを損ねてしまう、非常に重大な出来事ということになります。自らを表現することは生きている証として当然のことなので、自分の存在や考え、経験などをできるだけ多く表現するためにも、運動器を大切にしていきましょう。

転倒予防医学研究会のキャラクター"スミちゃん"

武藤先生の転倒予防7か条

その1　歳々年々 人同じからず
年齢とともにからだの機能が変わるのはあたりまえ。「前は駅まで10分で歩けたのに、最近は15分かかるな」など、自分の体力の変化を認識して、転倒予防に役立てましょう。

その2　転倒は結果である
転倒は、加齢や運動不足、病気などの結果として起こるものです。転倒の原因を発見して、次の転倒を予防しましょう。

その3　片足立ちを意識する
パジャマのズボンや履物の着脱など、片足でしっかり立ったままできますか?できない場合は脚力やバランス能力が衰えているわけですから、体力アップの動機づけにしましょう。

片足立ちで バランス能力アップ
目を開けたまま、片足を少し上げた姿勢で30～60秒（手は好きな位置に）。もう片方の足も同様に行います。安全のため、壁際などで行いましょう。

その4　転ばぬ先の杖
杖を正しく使いましょう。最近なんとなく足が弱ってきたかな、というところから早めに使い始めると、無理なく使いこなせます。

その5　無理なく楽しく30年
頑張りすぎてけがをしては逆効果ですね。三日坊主にならないよう、無理なく楽しくできる運動を見つけましょう。
3年は続けるつもりで取り組み、30年後も続けていれば、健康で幸福な人生を過ごしている証拠です。

特別な運動をする必要はないのです。掃除をこまめにしたり、少し遠いスーパーまで買い物に行くなど、生活のなかで意識してからだを動かしてください。

その6　命の水を大切に（年寄りに冷や水）
「年寄りの」ではなく、「年寄りに」であるところがミソです。高齢者は夜中のトイレを警戒して水分を制限しがちですが、自分の足で夜中にトイレに立てるうちは幸せだと思いませんか。過度な水分制限は血液をどろどろにし、脳梗塞（のうこうそく）や心筋梗塞の危険性を高めます。特に、寝る前、夜中のトイレの後、起床後は、コップ1杯の水を飲みましょう。ただし、腎臓や心臓、肺の病気などで水分制限が必要な方は、医師の指示に従ってください。

その7　転んでも起きればいいや
転倒でけがをしてしまったとしても、「また起きればいい」という気持ちで、治療とリハビリに自信と希望を持ちましょう。

転倒予防医学研究会と「運動器の10年」日本委員会はさまざまな活動をしています。

■ 転倒予防医学研究会とは

「転倒」「骨折」「寝たきり」「介護」予防に関し、
分野・領域を超えた専門家どうしの情報交換と研究成果の蓄積、
それに基づいた一般の方々への情報提供と教育・啓発活動を行っています。

主な活動

- ●研究集会
  2007年10月7日（日） 京都にて第4回を開催
- ●電話相談「転倒予防119番」（※時間はいずれも、10:00～15:00）
  2006年10月10日（火）〈三重〉059-255-9900（当日のみの特設電話番号です）
  2006年11月 9日（木）〈東京〉03-3235-0119（当日のみの特設電話番号です）
- ●転倒予防指導者養成講座　＊第4回について、現在参加者募集中
  2007年3月3日（土）・4日（日） 大分県由布市 湯布院厚生年金病院にて開催
- ●転倒予防大賞　＊第3回は2007年春から公募予定
  ◆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
- ●小冊子『転ばぬ先の知恵』の発行・販売（8ページ、税込み100円/冊）
- ●「10月10日は転倒予防の日」キャンペーン

■「運動器の10年」日本委員会とは

キャッチフレーズ「動く喜び　動ける幸せ」の下、「運動器」という言葉の定着、
運動器が健全であることの重要性の周知、運動器疾患・障害の早期発見と
予防体制の確立という基本大目標の達成を通じて、活力ある社会を目指します。

主な活動

- ●運動器週間（10月8日～14日）の定着の促進
- ●運動器フォーラム、市民公開講座等の開催
- ●運動器疾患の研究の促進
- ●学校における運動器検診体制の整備・モデル事業
- ●「成長期スポーツ傷害予防」講習会の講師派遣事業

詳しくはホームページをご覧ください。
◆転倒予防医学研究会◆
http://www.ellesnet.co.jp/tentou/index.html
◆「運動器の10年」日本委員会◆
http://www.bjdjapan.org/

「転ばぬ先の知恵セット」プレゼント!

- ● 筋肉のコンディションを整えるBCAA2000mg含有
  アミノバリュー・アミノバリューコンク／各1ケース［大塚製薬］
- ●『てんとう（転倒）虫クイズ～転倒予防のちしき～』（CD-ROM付）／2冊［中外製薬］
- ●『転ばぬ先の知恵』／5冊［転倒予防医学研究会］

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お申し込みのみとなります）

お申込方法：郵便番号、住所、施設名、担当者名、電話番号を明記のうえ、はがき、FAXもしくはE-mailにてお申し込みください。
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代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。

転倒予防、運動器の健康やからだづくりに関する情報は、右ホームページでもご覧いただけます。
リッチボーン・ドットコム
http://www.richbone.com

主唱：転倒予防医学研究会　「運動器の10年」日本委員会　協賛：大塚製薬株式会社　中外製薬株式会社　久光製薬株式会社