

明日、10月10日は

# 転倒予防の日

## 1 転ばぬ先のからだづくり

転ばないためにはからだづくりが大切。足腰の筋肉が衰えると転びやすくなり、骨がもろくなると骨折しやすくなります。からだづくりのポイントは毎日の積み重ねです。

- 日光に当たりこまめに動いたり、歩いたり、意識してからだを使い、運動能力を高めましょう。ただし無理は禁物。事前にからだをあたためることも動きやすさに役立ちます。
- 骨を丈夫にするカルシウムを十分に。干しシイタケやサンマなどに豊富なビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。また、ビタミンDについては、転倒予防効果を明らかにする研究が進められています。
- 骨の状態は、症状として感じる事ができません。骨量測定でチェックすることや、かかりつけ医に相談することも大事です。



## 2 転ばぬ先の環境づくり

転倒の多くは安心していただけるはずの家の中や近所で起こっています。周囲を見回して、転びやすい場所をしっかりとチェックしましょう。

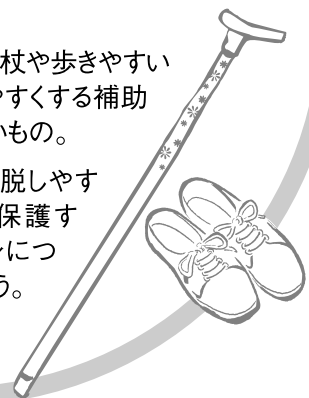
- 滑りやすい新聞やチラシが床に散乱していませんか。
- つまずきやすいコード類やカーペット、段差はありませんか。
- 脱げやすいスリッパや、足裏の感覚が鈍る厚手の靴下をはいていませんか。
- 近所の歩道や商店街、ビルなどに滑りやすい所はありませんか。

転倒予防はまずご自宅の整理整頓から。つまずきやすい段差に目印をつけるなど自分でも工夫してみましょう。

## 3 転ばぬ先に上手に利用

「転ばぬ先の杖」といわれるように、転倒予防に役立つグッズはいろいろあります。毎日を無理なく楽しく過ごすためにも「転ばぬ先の知恵」を適材適所で使いましょう。

- 携帯に便利でおしゃれな杖や歩きやすい靴など、からだを動かしやすくする補助具は積極的に利用したいもの。
- 足腰が弱った方には着脱しやすい下着・おむつや頭を保護する帽子等を選ぶなど、身につけるものを工夫しましょう。



### 転倒予防医学研究会推奨品制度

転倒予防医学研究会では、転倒予防における会の基準をクリアしたものを『推奨品』として紹介しています。「はきやすさを追求し、はく時にふらつきにくいパンツ型おむつ」などがあります。

1 2 3で  
転倒予防



® 転倒予防医学研究会のキャラクター「スマチヤン」

### ころばぬ先の杖と知恵

～転倒予防7カ条のすすめ～

お年寄りが転ぶと股関節部の骨折などで、そのまま寝たきり、要介護状態に至ることも少なくありません。転倒を防ぐことができれば、骨折、寝たきり、要介護状態を防ぎ、いつまでも健やかに暮らす豊かな日々を過ごすことができます。

昔から「転ばぬ先の杖」と言いますが、転倒予防の知恵としてのソフトと杖、帽子、靴などのハードの工夫をまとめたのが、「転倒予防7カ条」です。

1 歳々々々人同しからず

年齢とともに誰もが、姿、体格が変わり、からだの機能(体力、運動能力)も変わることがあります。転倒の予防は、年齢に応じた工夫が必要です。

2 転倒は結果である

転倒は、加齢、運動不足、病気などからきた内なるひずみの結果として起こります。一度転んだ経験がある人は、再び転びやすく、転倒の原因を発見することが必要です。

3 片足立ちを意識する

朝起きてから夜寝るまで、バジマのズボンや履物の着脱、お風呂の出入り、階段昇降、そして歩く動作、いずれも片足立ちを基本としています。それらを意識して、しっかりと行うことが大切です。それとともに、それが不安定な場合は、脚力、バランス能力が衰えていることを示しています。

4 転ばぬ先の杖

二方の脚での片足立ちが不安定な場合には、脚への負担を軽くするために、早めに杖を使いましょう。弱ったほうの脚と反対側に杖を置くのが正しいやり方です。

5 無理なく楽しく30年

「過ぎたるはなお及ばざるが如し」です。いくらからだによい運動でも、強すぎたり、量が多ければ、故障を起します。三日坊主にならないように、楽しく3年は続けられる運動に親しみ、30年後も続けたい、健康で幸福な人生を過ごしている証拠です。

6 命の水を大切に(年寄りに冷水)

「年寄りの冷水」ではなく「年寄りに冷水」であることが、ミネラル、トイレに行くのを敬遠して、過度に水分を制限するのは、脳梗塞や心筋梗塞などの危険性を高めます。コップ「あと一杯」、健康のため水を飲みましょう。ただし、腎臓や心臓の病気を患っている方は、医師の指示に従ってください。

7 転んでも起きればいいや

転んでケガしても、仮に骨折したとしても「また起きればいいや」という明るく前向きな気持ちで、治療やリハビリテーションに励みましょう。「人生七転び八起き」なのです。



武藤 芳照さん  
転倒予防医学研究会世話人代表  
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

**転倒予防大賞 2008 「わたしの工夫賞」にご応募ください!**

転倒予防医学研究会では、国民の皆様へ転倒予防への意識を高めていただくことを目的として、2005年に「転倒予防大賞」を創設いたしました。転倒予防のために、個人で実践していること、地域や周囲の人に勧めていることなど、日頃の皆さんの工夫を募集いたします。ふるってご応募ください。

**大賞：1名(または1団体)副賞20万円**

応募方法：氏名、性別、年齢、職業、保健・医療・福祉・教育・スポーツ分野等での資格の有無(有の場合は資格名)、連絡先(郵便番号、住所、TEL、FAX、E-mail)を明記し、工夫内容を1000字以内にとりまとめ、工夫の様子がわかる写真3点以内を同封のうえ、郵送または、E-mailでお送りください。※詳しくは下記お問い合わせください。

お問い合わせ：転倒予防医学研究会 転倒予防大賞2008「わたしの工夫賞」応募係  
あて先：●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

応募締切：平成20年12月31日(水) (当日消印有効)

発表：2009年2月下旬頃、当研究会ホームページ上で公表します。

【個人情報の取扱いについて】 ご応募いただいた内容はこれ以外の目的に使用することはありません。また、ご記入いただいた個人情報は、転倒予防医学研究会事務局以外の第三者に提供することはありません。

「わたしの工夫賞」は、ロッテ健康産業株式会社のご協賛をいただいております。

**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。  
<http://www.ellesnet.co.jp/tentou/index.html>

■ 「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」のもと、「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。  
<http://www.bjdjapan.org/>

**「転ばぬ先の知恵セット」プレゼント!**

A ウエスト部の最適な伸びを科学的に分析、少ない力でも上げ下げしやすくふらつきにくい **リリーフ 抗菌消臭 やわらかラックパンツ**(転倒予防医学研究会推奨品) M-Lサイズ(1パック15枚入り)、L-LLサイズ(1パック13枚入り)を各1ケース

B 肩、腰、ひじ、ひざなどにピッタリ貼れるブラックシリカ配合の温熱シート **のびた 温熱シート** Sサイズ(1箱8枚+ボーナスシート1枚入り)、Mサイズ(1箱6枚+ボーナスシート1枚入り)を各1ケース

※A・Bとも、「てんとく(転倒)由クイズ-転倒予防の知識」(CD-ROM付)1冊/中外製薬、「転ばぬ先の知恵」5冊/転倒予防医学研究会、「マンガ 大人も知らないからだの本」1冊/「運動器の10年」日本委員会の冊子が付いています。

A・Bいずれかを1セットとして、10施設にプレゼントいたします。

応募方法：希望のセット、送付先住所・郵便番号、施設名、ご担当者名、電話番号を明記のうえ、はがき、FAXもしくはE-mailにてご応募ください。

あて先：転倒予防医学研究会「転ばぬ先の知恵セット」プレゼント係  
●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

応募締切：2008年10月31日(金)

応募多数の場合は抽選となります。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の目的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、リッチボーン・ドットコム <http://www.richbone.com> 右ホームページでもご覧いただけます。