

# 転ばないコツ教えます。—原因を知って、対策を考える—

## なぜ 転ぶのだろう?

転倒は思わぬときに、そして誰にでも起こりうることです。でも、転びやすい人もいます。転びやすい人には次の3つの要素があります。

### その1 加齢      その2 病気      その3 運動不足

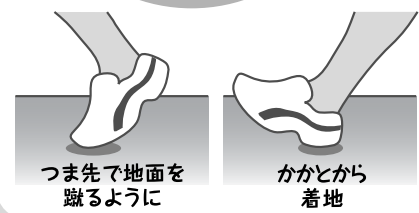
- 加齢や運動不足による筋力の低下は転倒の最大の原因。2本の脚でからだを支えることが難しくなれば転びやすくなります。腹筋や背筋の衰え、骨粗しょう症などで腰が曲がればからだの重心もずれてバランスがくずれ、より転びやすくなってしまいます。
- メタボな人も転びやすい傾向があります。糖尿病や脂質異常症をまねく過食や運動不足が転びやすいからだをつくるとともに、内臓脂肪型肥満の人はからだの重心の位置が高いことも、転倒の一因になると考えられます。
- 加齢とともに病気が増え、服用する薬も増えてきますが、薬の副作用で転倒しやすくなることもあります。



◆**転びやすい環境もあります。** 転倒の多くは家のなかや近所で起こっています。周囲を見直してチェックしましょう。

- 住居のちょっとした段差
- つま先が滑りやすいコート類やカーペット
- 滑りやすい床に散乱した新聞やチラシ
- 近所の歩道、商店街、ビルなどの滑りやすい場所

## 今日から始める“転ばない”ためのからだづくり、暮らしづくり。



### 歩くことは運動の基本。歩き方にもコツがあります。

「転ばないように気をつけている」ことが、かえって危ない歩き方になっていませんか。足元を見ながら、歩幅も狭くちよこちよこ、つま先から地面にふれる「すり足」で……このような歩き方は、実はわずかな段差にもつま先が滑りやすい、転びやすい歩き方。転びにくい歩き方とは「視線は前方に、足先で地面を蹴って、ももから動かし、かかとからしっかり着地する」。これがコツです。

### まず丈夫な骨づくり。毎日の食事にもコツがあります。

骨の栄養といえばカルシウム。不足しがちな栄養素なので積極的にとりましょう。いつもの食事にプラス200mgが目安です。カルシウムは乳製品、大豆製品、小魚類、青菜類などに豊富に含まれています。カルシウムの吸収を助けるビタミンDも忘れずに。

#### じゃこと水菜のサラダ

- 材料(2人分)
- 水菜: 100g ●大根: 100g ●油揚げ: 1枚 ●ちりめんじゃこ: 大さじ3
  - 白ごま: 小さじ2
  - ▲サラダ油: 水: 各大さじ1 / 酢: 小さじ1 / しょうゆ: 小さじ2 / 塩少々

作り方 ①水菜は4センチ長さに、大根も同じ長さにせん切りする。②油揚げはさっと焼いて縦半分、1センチ幅に切る。ちりめんじゃこは軽く炒めておく。③水菜、大根、油揚げを混ぜ合わせ、器に盛って④を合わせたドレッシングをかけ、ちりめんじゃこを散らす。

料理: 渡辺あきこ / 監修: 木田佳子 女子栄養大学教授



エネルギー/1人分  
**160kcal**  
カルシウム/1人分  
**230mg**  
ビタミンD/1人分  
**4.6μg**

もっとレシピを知りたい方はリッチポーン・ドットコムに。

### 転ばぬ先の道具類。上手に選んで上手に使いましょう。

「転ばぬ先の杖」はじめ、転倒予防に役立つさまざまな道具が開発されています。運動能力を維持するためにも、おしゃれな杖や歩きやすい靴など、足腰が弱ってきたときのためのグッズは積極的に利用したいもの。脱ぎ着しやすい下着やおむつ、頭を保護する帽子を選ぶなど、身につけるものも工夫しましょう。



### 運動器を鍛えて転倒予防



武藤 芳照  
転倒予防医学研究会世話人代表  
東京大学 教育学部長  
同大学院 教育学研究科 身体教育学教授

聞き慣れない言葉かもしれませんが、手足や骨、関節、筋肉などからだを支える器官を「運動器」といいます。動くことが当たり前で、動かせなくなったり不自由になったりして、初めてその大切さに気付く人が多いようです。転倒による骨折という「運動器」の故障は「寝たきり」になりやすいので怖がられますが、転倒を心配するあまり、歩かなくなったり家に引きこもったりすることのほうが問題です。たとえ転んでも骨折

しなければよい、万一骨折してもきちんと治療して元の生活に戻ればよい……そのためには丈夫なからだづくりが大切です。日頃からこまめに動き、日光を浴びつつ、しっかり歩く習慣をつけましょう。高齢になると肥満や、女性の場合、骨粗しょう症が心配になります。からだづくりは骨づくり、カルシウムやビタミンDは食事からの摂取が第一です。ビタミンD薬剤の転倒予防効果を明らかにするための研究も進められています。



### 転倒予防大賞 2009 「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、国民の皆様に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られていることなど、日頃の皆様の工夫を募集いたします。ふるってご応募ください。

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(またはA4用紙3枚以内)を同封のうえ、郵送または、E-mailでお送りください。※詳しくは下記へ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2009「わたしの工夫賞」応募係  
あて先: 〒104-0045 東京都中央区築地1-9-4 ちとせビル3F  
E-mail: tentou@ellesnet.co.jp

応募締切: 2009年12月31日(木) (当日消印有効)  
発表: 2010年2月下旬、当研究会ホームページなどで公表します。

【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は使用しません。また、ご記入いただいた個人情報につきましては、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。

### 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.tentouyobou.jp/>

#### ■ 「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!



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(転倒予防医学研究会推奨品)

A リリーフ うす型はつらつパンツ

M-Lサイズ(18枚入り)、L-Lサイズ(16枚入り)を各1ケース

B リリーフ やわらかラク伸びパンツ

M-Lサイズ(15枚入り)、L-Lサイズ(13枚入り)を各1ケース

※ A・Bとも「カルシウムクッキング(丈夫な骨をつくるココソコブック)」2冊・「てんとう(転倒)虫クイズ-転倒予防の知恵」(CD-ROM付)1冊/ともに中外製薬、「転ばぬ先の知恵」15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」日本委員会の冊子をお付けします。

A・Bのいずれかを、各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、お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: 2009年12月31日(木)  
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は使用しません。