

柔軟な心とからだで 転倒予防。

高齢者の転倒骨折は、健康をそこなうばかりでなく生活の質を落とします。転ばないためのからだづくり、環境づくりで、いつまでも、自分らしくはつらつとした生活を楽しみましょう。



転倒予防医学研究会のキャラクター「スミちゃん」



高齢化が進み、支える世代と支えられる世代との関係も、肩上げ型から騎馬戦型になり、いずれは肩車型・おんぶ型になるといわれています。一人が一人を支えなければならぬような社会において、高齢者の病や怪我、事故などを防ぐだけ減らす、防ぐための努力や対策は個人はもとより国や社会、地域、家庭、すべてのレベルで真剣に考えなければなりません。

転倒による骨折は介護の必要な状態になりやすく、高齢者の健康と自立をそごう原因のひとつです。年をとれば誰もが様々な病気を抱えがちになりますし、若い頃のように活動できず運動不足にもなります。加齢と病気と運動不足の3つの複合要因によって転びやすくなるのは事実ですが、一人ひとり条件は違います。そこをしっかりと理解して、個人にあった転倒骨折予防策を考えて、無理なく長く続けられる工夫をしてほしいのです。どんなに有効なプログラムでも継続できなければ意味がありません。普段の暮らしが自然な訓練となり効果を発揮することが一番だと思います。

無理なく、楽しく、転ばないからだづくり

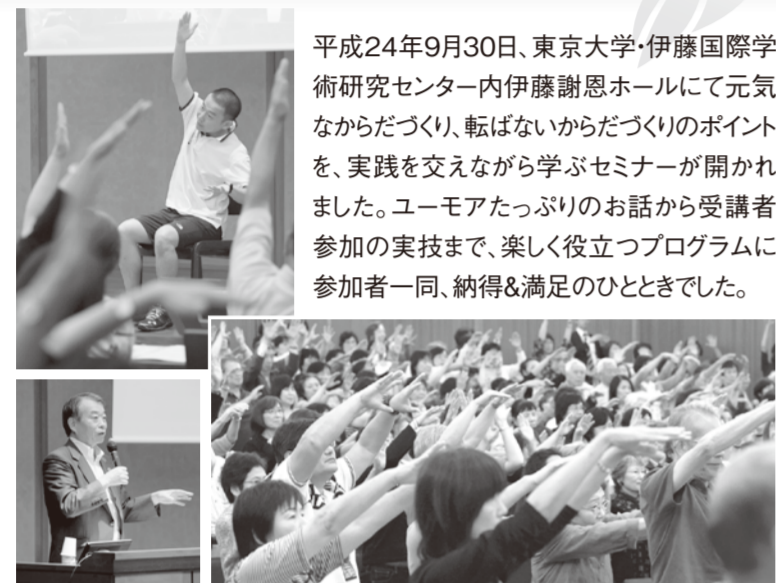
動に加えて栄養面での効果もあります。カルシウムの吸収を助けるビタミンDは食物からばかりでなく、日光を浴びることによって皮膚でもつくられるからです。最近の研究結果では、ビタミンDは骨を活性化するとともに近位筋からだの中心に近い筋肉の代謝を活性化するといわれています。骨や筋肉が丈夫になることにより運動機能が改善されて転倒が減り、結果として骨折も減るといわれています。ビタミンDは骨への効果と筋肉への効果、栄養の効果と運動の効果のダブルのDでもあります。毎日歩いているから、いくつになっても歩けるからだでいられる。散歩のメリットはそればかりではありません。



武蔵 芳照さん 東京大学 政策ビジョン研究センター 教授 転倒予防医学研究会 世話人代表

Seminar

「自分らしく、いつまでも健やかに」



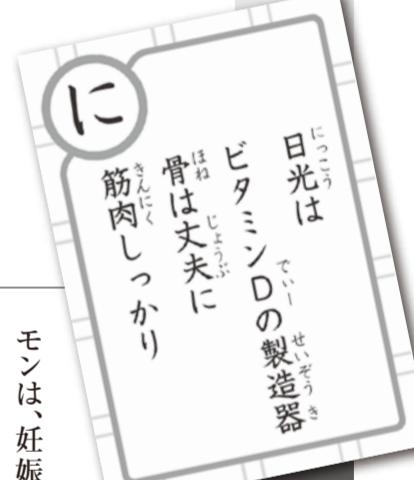
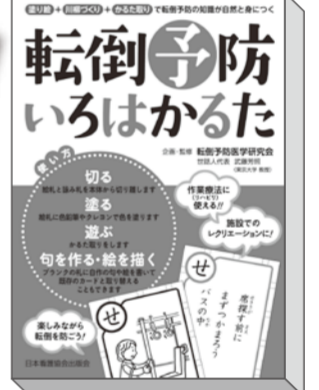
平成24年9月30日、東京大学・伊藤国際学術研究センター内伊藤謝恩ホールにて元気なからだづくり、転ばないからだづくりのポイントを、実践を交えながら学ぶセミナーが開かれました。ユーモアたっぷりのお話から受講者参加の実技まで、楽しく役立つプログラムに参加者一同、納得&満足のひとときでした。

- 講演「無理なく、楽しく、転ばないからだづくり」 武蔵 芳照さん
講演・実技指導「健康ウォーキングのウソ・ホント」 サルティス 池田さん
講演「美しく健やかな女性のからだづくり」 清水 幸子さん
実技指導「楽しくからだを動かそう」 北湯口 純さん



転倒予防 いろはかるた

塗り絵 + 川柳づくり + かるた取りで 転倒予防の知識が自然と身につく、新しいかるた



女性の健康にビタミンD

様々な面で女性のからだを守っている女性ホルモンは、妊娠や出産ばかりでなく健康にも大きく関わっています。問題は女性ホルモンの減少する閉経後。急激に生活習慣病が増加しますが、女性ホルモンの守りを失って骨量もガクンと減少します。これは誰にでも起こることやむを得ませんが、著しく骨量が減ると骨折しやすくなり問題です。平均寿命約86歳となった日本女性。一生、自分らしくはつらつと生きるためにもからだの支えである骨は大切です。運動や食事の生活習慣を見直して骨の健康を守りましょう。



清水 幸子さん 医療法人社団 亀田メディカルセンター 主任産婦人科部長

気づいたときから、骨の健康づくり

骨の健康としてよく知られているのがカルシウム。日本人には不足気味の栄養素で、女性は特に積極的に摂取してほしいと思います。もうひとつ骨に必要なのがビタミンD。魚類や茸類にたくさん含まれていますが、食生活の変化から必要量が摂れていないといわれています。また、美容は女性にとって最大の関心事ですが、最近の美白習慣を考えると当然のことといえます。加齢とともに骨量が減り、骨がもろくなって、骨折しやすくなる骨粗しょう症。女性に多い病気ですが高齢になると男性にも増えてきます。転倒予防同様、骨粗しょう症も予防にまさる治療法はありません。特に女性は40代になったら、まだまだ大丈夫と思わずに、まず骨量を測ってみてください。そして自分の骨やからだの状態を客観的に判断し、5年後10年後を予測して、必要に応じて食事や運動といった日常生活を変えていくことが大切なのではないかと思えます。60代が心配なら50代から、70代が心配なら60代からというように。80代、90代の高齢の方も増えてきました。いくつになっても遅いことはありません。骨は皮膚などと同様に代謝し、日々つく



和田 誠基さん 医療法人社団 和会武蔵野センタークリニック 理事長・院長 埼玉医科大学 客員教授

【骨と関節の健康】に リッチボーン http://www.richbone.com/ 【ビタミンD】に関しては サンシャインビタミン

転倒予防医学研究会と一般財団法人運動器の10年・日本協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 一般財団法人運動器の10年・日本協会とは