

# 10月10日は 転倒予防の日

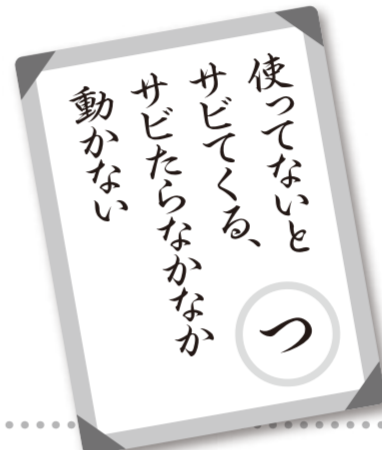


いくつになってもはつと自分らしく暮らし、人生を楽しむためにも転ばないからだづくりが大切です。  
転倒は毎日の習慣とも大きくかかわっています。  
「転ばないための5つの習慣」を心掛けて、からだも心も健やかに過ごしましょう。

## 転ばないための5つの習慣

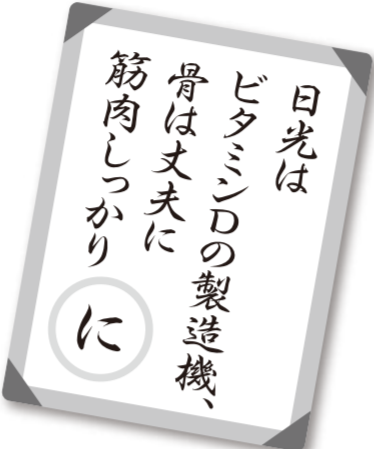
### 一、こまめにからだを動かそう

運動はスポーツ種目ではありませぬ。日常生活での家事や、外出、通勤なども含めて運動ととらえれば、特別な設備や用具、時間がなくても続けることができます。機械同様、使っていないとからだもサビついてしつかり動かさなくなり、転びやすくなってしまうのです。ま



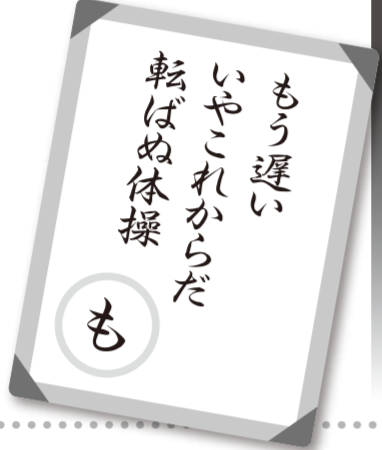
### 二、日光を浴びて散歩しよう

日光を浴びながら散歩することは、からだを健康に保つうえでとても大切です。まず、日光を浴びると皮膚でビタミンDがつくられます。ビタミンDには骨を丈夫にする作用があり、骨粗しょう症の治療薬や栄養補助食品「サプリメント」としても馴染み深いものです。最新の研究で、筋肉や神経を活性化させる働きや、転倒予防の効果があることもわかってきました。また、戸外を歩くと、四季折々の自然に触れ、風情を楽しむこともできます。散歩は骨や筋肉ばかりでなく、感性にも最良の栄養といわれています。



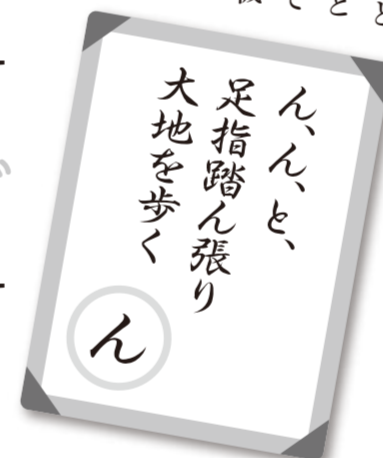
### 三、無理なく楽しくエクササイズを続けよう

「無理なく楽しく30年」が、健康のためのエクササイズの基本です。頑張りすぎてケガや故障を起こしては逆効果。三日坊主ではなく、3か月、3年と続けられ、次第に生活習慣となり気がついて30年、というのが理想です。ストレッチング、筋力強化運動、リズム体操など、いろいろな運動を組み合わせて、無理なく自然に楽しく続けられる「マイエクササイズ」を持ちましょう。



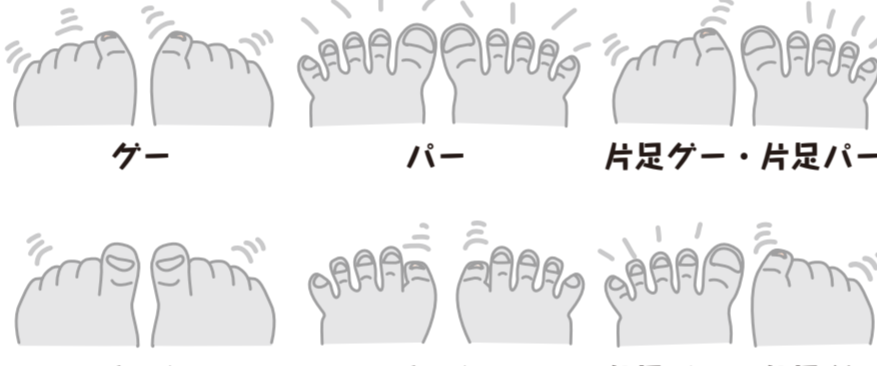
### 四、足の裏の感性を磨こう

人間は、足の裏で床や地面の材質、凸凹、傾斜の変化などを感知して、足の動きや姿勢を調節しながら歩いています。足は本来、手と同じくらい鋭敏な感性と運動機能を持っているのですが、現代人は足裏の機能が十分発達してはいません。足裏の感性を磨き足指の力を鍛えるために、「裸足にな



### 足の裏を敏感に！ 足指ジャンケン

足指の動きが鈍くなると、結果として歩行の質が低下します。足指の把握力を鍛え、足裏の感性を磨くことが大切です。



※注意： やりすぎると足が痛むことがありますので、無理せずに。チョキのできない人は手の指の助けを借りてやってみましょう。

### 五、こまめに水を飲もう

人間のからだの6〜7割は水。水は、血液が酸素と栄養を運び臓器が普通に動くために、また、体温を一定に保ち体調を維持するために、極めて大切なものです。水分が不足している、熱中症はもとよりからだに変調をきたしやすく、結果転びやすい状態を生み出します。「目覚



## 転倒予防生活をサポートするグッズを活用しよう

10周年記念 推奨品 プレゼント!!  
団体単位でお申し込みください。



転倒予防に役立つ市販の商品のなかから、特性、品質等を検討し、当研究会が定める基準をクリアしたものを推奨品として登録、ご紹介しています。ご自身に必要なものを上手に生活にとり入れましょう。今回は10周年を記念して、3つの推奨品と、武藤芳照世話人代表の新作をセットにして、プレゼントします。

- 「アップウォーク」(テルモ) 5足1セット つま先が上向きになる独自の仕組みで、転倒の原因となる「つまづき」を減らす靴下です。
- 「ペムパルアクティブ」(ネスレ日本) 24本入り5ケース たんぱく質やビタミンDが豊富に入り、中年のからだづくりをサポートする栄養補助食品です。
- 「リリア」(花王) 18枚入り4パック ウエスト部の最適な伸びを科学的に分析、上げ下げしやすくふらつきにくい、安心の薄型オムツです。
- 「いくつになっても「転ばない」5つの習慣」(青春出版社)

応募方法 / 高齢者のケアやリハビリを行っている施設、老人クラブなど団体単位で「10周年プレゼント応募」と明記の上、送付先の①郵便番号、②ご住所、③ご施設名、④ご担当者名、⑤電話番号を記入し、はがき、FAX、e-mailのいずれかで下記宛にご応募ください。応募多数の場合は抽選で20団体にお届けします。  
宛先 / 転倒予防医学研究会事務局  
●〒104-0045 東京都中央区築地1-9-4ちとせビル ●FAX: 03-5565-4914 ●e-mail: tentou@ellesnet.co.jp  
応募締切 / 2013年10月31日(木) 必着 問い合わせ / TEL: 03-3544-6112 (火・木 10:00~18:00)  
当選は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、プレゼント発送以外の目的に使用することはありません。

## 10周年に寄せて



水谷 八重子さん  
女優

「転倒予防」もう10周年なのですね。最初「転倒なんて」ってまるでバカにしておりました。転んだらバンソウコーを貼っておけばいい。それくらいに思っておりました。色々転び方もしたし、いろいろな怪我もしてきました。それが、65才を過ぎてから転んで尾てり骨にひび。ふと、鏡に映った我が姿を見てびっくり。100才の役を演じたときの動きをしている自分にびっくり。ひとつ年をとって転ぶと、10才年をとると！転ぶことが、どんなに大切なことか、そして、「転倒予防」がどんなに大切な、今、改めて感じております。



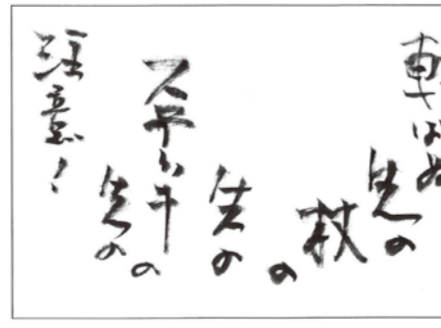
成田 真由美さん  
パラリンピック競泳金メダリスト

10周年、おめでとうございます。不思議に思われるかもしれませんが、車いすの私も「転倒」します。ちょっとした段差、もしくは何かの拍子で段差が見えなかったとき、車いすごと転倒します。「転倒の要因」は実は車いすの私にも当てはまることが多いのです。これからますます、高齢者、障害者が増えていきます。そして社会の構造も多様化していくと思います。転倒についてもっともっと分かりやすく楽しくご指導いただきたいと思っております。



永 六輔さん  
放送タレント

転ばぬ先の杖の先のステッキの先の注意!



## 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

「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。2014年には、研究会から学会に移行します。

- 「10月10日は転倒予防の日」「転倒予防カルタ」「転倒予防川柳」「推奨品登録・紹介」など啓発活動

【医療従事者対象】 ●転倒予防医学研究会研究会 ●転倒予防指導者養成講座(11月23.24日、東京で開催予定)

<http://www.tentouyobou.jp/>

### ■ 一般財団法人運動器の10年・日本協会とは

「運動器の10年(The Bone and Joint Decade)」世界運動の基本理念と活動を継承し、運動器の健康づくりを通して、医学・医療、保健、教育、福祉及びスポーツの充実・発展・振興を図り、もって活力ある社会の実現に寄与することを目的としています。

- 「大人も知らないからだの本」「ご存じですか?運動器」※冊子は無料配布、送料はご負担ください。詳しくはホームページをご覧ください。

「動く喜び 動ける幸せ」

<http://www.bjd-jp.org/>

### 【骨と関節の健康】に

リッチボーン  検索 <http://www.richbone.com/>

骨や関節の病気の病態や治療法、転倒予防、食事を始めからだづくりに関する情報が満載。医療機関の紹介もしています。

### 【ビタミンD】に関しては

サンシャインビタミン  検索

紫外線により皮膚で合成されることから、サンシャインビタミンとも呼ばれています。骨の形成だけでなく、新たな可能性に興味のある方はどうぞご覧ください。

もっと詳しい情報は