

# 10月10日は 転倒予防の日

はじめての転倒・骨折を、  
最後の転倒・骨折にしよう



日本転倒予防学会のキャラクター「スミちゃん」

5回の転倒・骨折にもかかわらず、明るく前向きな姿勢で生きた、JCHO東京新宿メディカルセンター(旧称:東京厚生年金病院)「転倒予防教室」の参加者にちなんで命名。「七転び八起き」の雪だるまが、最初は一本杖を使っていたが、今は杖もいなくなり、跳ぶこともできるというもの。

1 過去1年間に転んだことがありますか。  5点

2 歩く速度が遅くなったと思いますか。  2点

3 杖を使っていますか。  2点

4 背中が丸くなってきましたか。  2点

5 毎日お薬を5種類以上飲んでいませんか。  2点

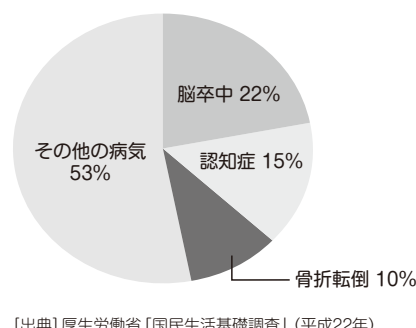
「○」がついた質問の合計点数を記入しましょう。 **合計** \_\_\_\_\_ 点

【出典】鳥羽研二「高齢者の転倒予防ガイドライン」メジカルビュー社、2012

あてはまると思う項目に○をつけてみましょう。○印の付いた項目の合計点が6点以上の方は、転倒に注意が必要です。

**5倍** 過去1年間に転んだことがある人は、その後1年間に再び転ぶリスクが約5倍

**81%** 救急搬送された高齢者のケガの原因の第一位は転倒で、81%



**10%** 要支援・要介護の原因で、骨折転倒は10%

## 数字で見る転倒予防



iNPHは70歳代を中心に発症し、転倒の原因疾患として注意が必要です。歩きにくさから歩行障害が始まり、小刻みで外股、開脚、すり足といった症状が進むようであれば脳神経外科・神経内科を受診しましょう。

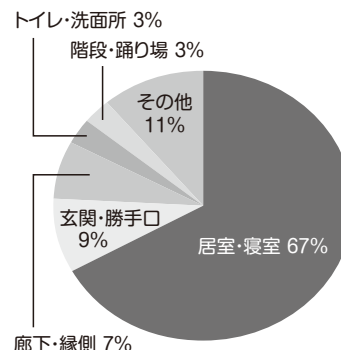
**7割** 転倒の原因にもなる特発性正常圧水頭症(iNPH)の7割は70歳代

「ぬ・か・づけ」に注意!

ぬ めれているところは滑りやすい

か 階段・段差はつまづきやすい

づけ 片づけていないところは引っかかったりつまづきやすい



**67%** 住宅内で転倒した高齢者(65歳以上)のうち「居室・寝室」で転倒した人は67%

**57%** 高齢者(65歳以上)の日常生活での転倒の発生場所は57%が、住宅等居住場所

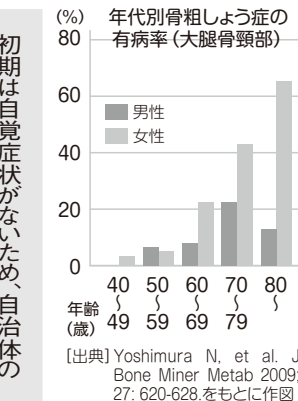
- 1 からだの機能の維持**  
筋肉や骨づくり、バランス力の強化を意識して日常生活を送りましょう。
- 2 住環境の整備**  
「ぬ・か・づけ」に注意しましょう。
- 3 定期的なチェック**  
転倒につながるからだの状態や病気を、一度だけでなく定期的なチェックが大切。気になることがあれば、医療機関を受診しましょう。

**9割** 日本人女性のうち、ビタミンD不足は9割(米国内分泌学会の基準)

近年、ビタミンDには、筋力やバランス力を高め、転倒・骨折を防ぐ効果があることがわかってきました。食品では、魚やきのこ類などに多く含まれます。日光を浴びると皮膚でつくられるため、戸外での活動も大事です。

**30%・19%** ビタミンDを十分に摂取すると摂取しない場合に比べて、転倒が19%減少。同様に、大腿骨頸部骨折が30%減少。

**27%** 転倒による骨折リスクを高める骨粗しょう症の有病率は、40代以上の女性で27%



【出典1】東京消防庁「救急搬送データからみる日常生活の事故」(平成24年)

【出典2】Guideline for the prevention of falls in older persons. American Geriatrics Society, British Geriatrics Society, and American Academy of Orthopaedic Surgeons Panel on Falls Prevention. J Am Geriatr Soc. 2001; 49: 664-672.

【出典3】Diagnosis of idiopathic normal pressure hydrocephalus is supported by MRI-based scheme: a prospective cohort study. Cerebrospinal Fluid Research 2010;7:18

【出典4】Bischoff-Ferrari HA, Dawson-Hughes B, Staehelin HB, et al. BMJ 339:b3692, 2009. Bischoff-Ferrari HA, Willett WC, Orav EJ, et al. N Eng J Med 367:40-49, 2012.

【出典5】岡野登志夫、津川尚子:治療学42 (8): 873-876, 2008

### 【特発性正常圧水頭症】は

INPH

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

診断と検査・治療方法・セルフチェック・症状改善ムービーなどを紹介しています。

■高齢者の水頭症コールセンター  
平日 8:00~20:00  
☎0120-279-465  
(つなぐよこば)

### 【サプリメントの情報】は

ネイチャーメイド

<http://www.otsuka.co.jp/nmd/>

食事から1日に必要なビタミン、ミネラルなど栄養成分を摂れない場合の、補給・補完を目的とした栄養機能食品も取り揃えてあります。



### 【骨と関節の健康情報】は

リッチボーン

<http://www.richbone.com>

骨粗しょう症や転倒予防、変形性ひざ関節症などの原因と診断、治療と予防に関する情報を発信しています。

R\*CHBONE

もっと詳しい情報は

### 日本転倒予防学会の活動

- 「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

#### 【専門職対象】

- 「日本転倒予防学会学術集会」「学術雑誌」
- 「転倒予防指導士 基礎講習会」(2015年2月7、8日 東京で開催)

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



幅広い分野のネットワークと  
チームワークで転倒予防をサポート

日本転倒予防学会理事長  
武藤 芳照  
日体大総合研究所所長/日本体育大学保健医療学部

高齢者の転倒は大腿骨頭部骨折や頭部外傷等を招き、結果、寝たきり・要介護状態、死につながりかねない社会全体にとっても大きな課題です。

転倒予防の重要性・必要性から2004年に発足した転倒予防医学研究会は、学術集会や指導者養成講座の開催など専門家の情報交流、「転倒予防の日」の制定や転倒予防推奨品の認定など一般の皆様への情報発信を通して、転倒予防の大切さを広め様々なレベルでの実践につなげて参りました。そして今年4月、学会へと発展し新たなスタートを切りました。

当会が目指すのは、転倒予防の問題を医療や学問の分野にとどめるのではなく、多彩な分野・領域の専門家の知識・技術・経験を積み、暮らしやすい街づくり、転倒予防に役立つ製品の普及、一人ひとりのからだづくりや環境づくりのサポートなど、より具体的な社会全体にわたる活動です。これが「医学会」ではなく「学会」とした所以です。来年には転倒予防指導士の育成・認定事業も始めるなど、これまで以上の社会貢献を目指して活動していきます。

転倒予防に「もう遅い」はありません。今日から、「転ばない暮らし方」を始めましょう。

### 2014年4月 日本転倒予防学会発足



The Japanese Society for Fall Prevention

#### シンボルにこめた想い

ゆらいても決して倒れない「起き上がりこぼし」をモチーフとして、しなやかな安定感と活力を表現しています。ゆらぎの造形は美しく咲く花にも通じ、転倒予防で人生が明るく美しく花開く様子を象徴します。

シンボルマークデザイン 株式会社中西元事務所(PAOS)