

# 10月10日は 転倒予防の日



滑り止め つけておきたい **口と足** (2015年)

つまづいた むかしは恋で **いま段差** (2014年)

あがらない 年金こづかい **つま先が** (2013年)

コケるのは ギャグだけに **お父さん** (2012年)

口先の 元気に足が **追いつかず** (2011年)

転倒予防川柳(歴代大賞作品)

## 一人ひとりが、 転倒しにくい暮らしの工夫を。

転倒予防は特別なことではなく、  
毎日の暮らしに取り入れたいものです。

日本転倒予防学会では、一般に販売されている転倒予防に関わる商品の中で、商品の特性、品質を考慮し当学会が定めた基準をクリアしたものを推奨品として登録しご紹介しております。転倒予防から転倒時のサポートまで、ご自分やご家族の状況・場面に合うものを探しましょう。

- つま先アップでつまずきにくい**転倒予防靴下**
- 筋肉づくりに役立つたんぱく質・ビタミンD・カルシウム同時摂取可能な**栄養補助食品**
- 着脱が簡単で、ふらつきや転倒予防に効果的な**パンツタイプの紙オムツ**
- 転倒時の衝撃を和らげる効果が期待できる**ヒッププロテクター**(パッドつきパンツ)
- 防滑加工と独自性クッションで、滑りにくさと衝撃吸収性を備えた**床材**

詳しくは、日本転倒予防学会ホームページをご覧ください。

<http://www.tentouyobou.jp/senmonka/suishohin.html>

### 運動、食事などの暮らし、骨粗鬆症についての 詳しい情報なら、リッチボーンドットコム

骨粗鬆症予防を考えたレシピの紹介、転倒予防のポイントや運動などの暮らしの情報から、治療のことまで、様々な情報が掲載されています。また、骨や関節に関する医療機関情報も充実しています。

<http://www.richbone.com>

## あなたの「転びやすさ」はどのくらい？

あてはまる項目にチェック☑してみましょう。  
合計点が6点以上の人は、  
転びやすい可能性があります。  
かかりつけ医などに相談しましょう。

**5点**  **過去1年間に転んだことがある**  
過去1年間に転んだ経験のある人は、その後1年間に再び転ぶリスクが約5倍になると言われています。いつ、どこで、なぜ転んだのかを振り返ってみましょう。

**2点**  **歩く速度が遅くなったと思う**  
歩く速度が遅くなるのは、加齢や活動量の低下により足腰が弱くなったためと考えられます。歩く、またぐ、昇って降りる等の動作をしっかり意識して行いましょう。

**2点**  **杖を使っている**  
杖の使用は、バランス力や下肢筋力が低下しているためと考えられます。バランス力が低下すると転倒しやすくなります。弱った脚の反対側に杖をつきましょう。

**2点**  **背中が丸くなってきた**  
背中が丸くなると姿勢やバランスが崩れ、転倒しやすくなります。転倒が骨折の原因になり、寝たきりを招く危険性があります。最近、背中が丸くなってきた、身長が縮んだ、など気になることがあれば、医師に相談しましょう。自分でできる対策の1つには散歩があります。日光を浴びることにより皮膚で作られるビタミンDには、骨の形成を助けるだけでなく、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。

**2点**  **毎日お薬を5種類以上飲んでいる**  
薬の服用が増えてくると、薬の影響で転びやすい状態になることがあります。ただし、自己判断で服用を中止せず、気になる場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。

※「転倒予防」に関する転倒予防ガイドライン(シンカビルエー社)の6.1.2をより引用参照。

## 転倒は“いのちの黄信号”

転倒・骨折を予防して、  
いつまでも健やかに実りある日々を。

日本転倒予防学会理事長  
学校法人日本体育大学日体大総合研究所長  
日本体育大学保健医療学部教授 **武藤 芳照**



高齢者の転倒・骨折は、要支援・要介護の原因の10%を占める、社会全体にとっても大きな課題です。一度転倒・骨折してしまうと、体の機能低下だけでなく、自信がなくなり心にも大きく影響します。生き生きとした自分らしい暮らしを続けるために、転倒予防はとても大切です。食事や運動で骨、筋肉など運動器の力を維持することに加え、仕事や家事、趣味、地域活動などの普段の暮らしの中で、頭を動かし、からだを動かし、心を動かすことが、転倒予防にも認知機能を低下させないためにも必要です。また、いつもユーモアを心がけて感性を磨き、人とのコミュニケーションも円滑になると、毎日の暮らしが一層楽しいものとなるでしょう。

## 日本転倒予防学会の活動

- 【啓発活動】
- 「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」
- 【学術・教育活動】
- 「日本転倒予防学会学術集会」
  - 「日本転倒予防学会誌」の発刊
  - 「転倒予防指導士 基礎講習会」
- 第2回講習会開催予定：2016年2月13・14日 東京

日本転倒予防学会 <http://www.tentouyobou.jp/>  
TEL.03-3544-6112



The Japanese Society  
for Fall Prevention

### シンボルにこめた想い

ゆらいでも決して倒れない「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相を象徴します。

シンボルマークデザイン 株式会社中西元男事務所(PAOS)