

明日!

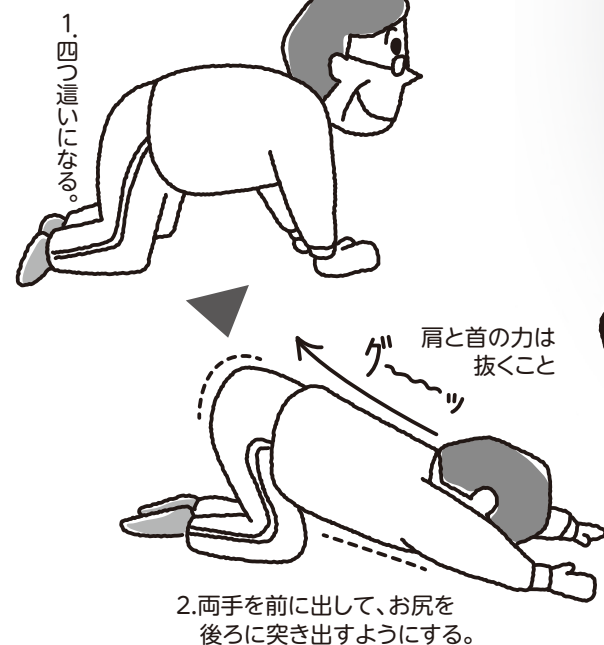
10月10日は転倒予防の日

ふくらはぎのストレッチ

- 1.壁や手すりにつかまり、腰とつま先を正面に向けて肩幅で立ち、片脚を後ろに引く。
- 2.後ろの脚のかかとを地面につけたまま、前脚の膝を曲げて腰から前を出すように、重心を前に移動する。



ねこのポーズ



ザ・かかし

目は前でも足下でも、どこを見てもOK。腕の上げ方は自由。真横でも手を腰にあててもOK。脚の上げ方も自由。

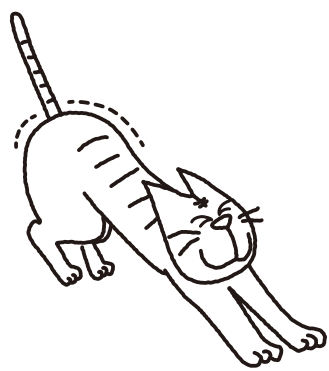


ザ・あし文字

- 1.椅子に深く腰掛け、背もたれに背中をぴったりつけ、手で椅子をしっかり握る。
- 2.上げる方の足は、まっすぐに伸ばし、その状態で空中に文字を書く。上げない方の脚は、床にしっかりつけておく。



無理なく、楽しく、長続き。
笑顔の運動で転倒・骨折を予防しましょう。



参考図書 武藤 芳照「いくつになっても「転ばない」5つの習慣」(青春出版社、2013年)

日本転倒予防学会のキャラクター「スミちゃん」

転倒予防 おやくだちグッズ (推奨品)

日本転倒予防学会では「転倒予防おやくだちグッズ」として、日本転倒予防学会推奨品の認定を行っています。厳しい審査の結果、転倒や転倒による障害を軽減すると認められた商品です。いずれも科学的、客観的に効果が認められ、各種工業規格への適合や市場での十分な実績のある商品で、日本国内で一般に販売されていますので、ぜひ参考にしてみてください。



- ◎ 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) やジーンズ**
- ◎ 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**
- ◎ 屋内で簡便に運動できる **マット**
- ◎ ひざまわりの筋肉を効果的に鍛える高齢者にも有効な **トレーニング機器**
- ◎ 着脱が簡単で、かかとのある、すべりにくい **院内シューズ**
- ◎ 運動と頭の体操を同時に行う **転倒危険度評価システム**

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。

日本転倒予防学会推奨品

転倒しやすい人

- ・過去1年間に転んだことがある人
- ・歩くのが遅くなってきた人
- ・杖を使っている人
- ・背中が丸くなってきた人
- ・毎日5種類以上のくすりを飲んでいる人など

鳥羽研二「高齢者の転倒予防ガイドライン」(メルク出版、2012年)改定版

10人に1人が転倒・骨折によって要介護に

高齢者の転倒・骨折は、要支援・要介護の主な原因の一つです。転倒によって脚を骨折することで、歩行困難となる場合があります。また一度転倒すると再び転倒するリスクはそうでない人の5倍も高くなり、再び骨折するリスクも高くなります。骨折を予防するためにも、転倒を予防することが重要です。

転びやすい人はどんな人?

誰も、年を重ねるほど、転びやすくなります。運動機能や感覚機能、脳の機能が衰える病気(糖尿病・認知症など)があれば、薬の影響もあって、転びやすくなります。運動不足が長く続いて、肥満、動脈硬化などがあれば、さらに転びやすくなります。転倒しやすい人には、様々な特徴がありますが、一般的に「転びやすい人」のチェックリストの項目には、次のようなものがあげられています。

転倒予防は介護予防

まずは転ばない体づくりを

転倒を予防するには、まずは日頃からこまめに体を動かす習慣をつけ、片脚立ちを意識することが大切です。歩く、またぐ、昇る、降りるなどの日常生活の移動動作をしっかり片脚立ちを意識して行うことから始めましょう。そしてストレッチングでやわらかい体をつくり、筋力トレーニングで自分の体をしっかり動かすことのできる力を養いましょう。

転んでも骨折しない体づくりも

要介護にならないためには、転ばない体づくりだけでなく、万一転んでもしまっても骨折しないような骨づくりに努めることも大切です。骨折しない骨づくりにためには定期的な運動し、「カルシウム」と「カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」を積極的にとりましょう。ビタミンDには骨を丈夫にするだけでなく、筋力やバランス力を高め、転びにくい体を作る可能性があることがわかってきており、長寿ホルモンとしても期待されています。骨粗しょう症になると転倒によって骨折しやすくなりますので、運動とバランスの良い食事に加え、特に女性は50歳を過ぎたら、定期的に骨粗しょう症検査も受診しましょう。

*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 49: 664-672, 2001

転倒は命の黄色信号

日本転倒予防学会 理事長
日本体育大学特別招聘教授
東京大学名誉教授 武藤 芳照



転倒は大腿骨の骨折や頭部外傷などをきたして、寝たきり、要介護の原因となります。転倒の原因としては、(1)老化(2)病気(3)運動不足の3つがあります。転倒は命の黄色信号です。からだ全体が弱り、内なるひずみのサインなのです。老化は誰しも止められません。病気には正しい診断と適切な医学的治療が必要です。でも、運動不足は自分自身の意識を変えることで、解消することができます。転倒予防につながれるのです。適度な運動を無理なく、楽しく、永く続けることで、転倒を防ぎ、骨折や頭のケガを防ぎ、寝たきりや要介護を防ぐことができるのです。
S: ストレッチング(筋伸ばし体操) P: パワーアップ(筋力増強運動)
A: エアロビクス(有酸素性運動)のSPAプログラムを笑顔で続けましょう。

◆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」など
- 【学術・教育活動】
- ◆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」
 - ◆東京:2018年2月10日(土)・11日(日)
 - ◆京都:2018年7月28日(土)・29日(日)開催予定

◆本会監修 新刊書籍のご案内

- ◆日本転倒予防学会認定「転倒予防指導士公式テキストQ&A」(新興医学出版社)2017年7月発行
- ◆「認知症者の転倒予防とリスクマネジメント」第3版(日本医学新報社)2017年10月発行

その他多数の転倒予防関連書籍は学会ホームページをご覧ください。



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)

日本転倒予防学会 <http://www.tentouyobou.jp/>