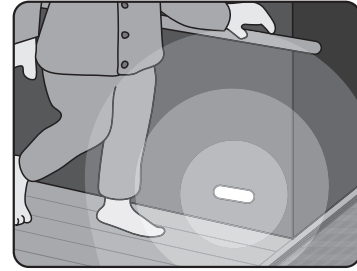


10月10日は転倒予防の日

あなたはだいじょうぶ？ 転びやすい体になっていませんか。



足下はちゃんと見えていますか。

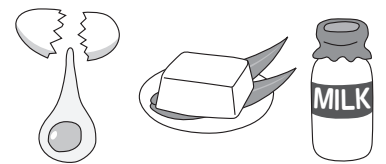


階段や室内の小さな段差が見えづらいと、つまずきの原因になります。眼鏡や足下照明で、一步踏み出した少し先がよく見えるようにしましょう。



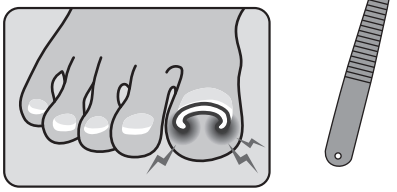
青信号で横断歩道を渡りされていますか。

歩く速度が遅くなったと感じている人は、脚の筋力が落ちてきているのかも。筋肉づくりにはたんぱく質。手軽にとれる卵、豆腐、牛乳などがおすすめです。



足の皮ふや爪に痛みはありませんか。

活動量とバランス機能の低下をまねく足のタコやウオノメ、巻き爪などの痛み。皮ふ科やフットケア外来の受診に加え、足の洗浄、保湿、爪切りなど、普段から手入れを心がけましょう。



「転びやすさ」を知って、転ばない体をつくりましょう

転倒予防 おやくだちグッズ

本学会では「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**
- ◎ 屋内で簡単に運動できる **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**
- ◎ 脱ぎ履きが簡単で軽く安定感のあるつまづきにくい **シューズ**
- ◎ ベッドからの転落や転倒による衝撃を緩和する、超薄型 **衝撃吸収マット**
- ◎ 腰につけた軽量センサーで歩行状況を評価しアドバイスする **歩行モニタリングシステム**

詳しくは、ホームページをご覧ください。

転倒予防おやくだちグッズ(推奨品) 検索

足下視力の改善で転倒予防

視力は、日常生活の重要な機能のひとつです。老眼が進んでいる年代では、遠くが見える人ほど足下が見えにくくなります。白内障では夜間のトイレなど薄暗いところで段差がわかりにくい、つまずきやすくなるなどあります。緑内障の視野障害や加齢黄斑変性によるゆがんだ見え方なども要注意です。足下の見えにくさは転びやすさにつながりますので、定期的な視力検査や眼科検診に加えて、足下視力(つま先から75センチ程度前方の足下の視力)にも留意する必要があります。白内障手術や眼鏡矯正による足下視力の改善や室内移動でも適切な眼鏡をかける習慣づけ、足下灯・フットライトの設置など、普段の暮らしの中の転倒予防を実践しましょう。

足のタコ・ウオノメ・巻き爪は早めのケアを

足のタコやウオノメ、巻き爪などは、多くの高齢者に見られる皮膚と爪のトラブルです。これらは痛みを

転ばない体づくりと 転んでも骨折しない骨づくり

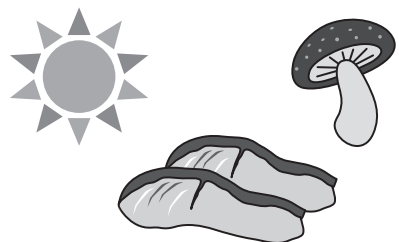
年齢を重ねると身体機能が低下し、誰もが転びやすくなります。「転倒→骨折→寝たきり」とならないために、運動習慣や食事などの生活習慣を見直して、転ばないからだづくりと骨折しない骨づくりに取り組みましょう。

足下視力の改善で転倒予防

加齢とともに筋肉がつかれにくくなり、筋肉量が減少します。さらに運動機会や活動量が減ると、全身(特に脚)の筋力低下が起こります。歩行速度が遅くなり、青信号で横断歩道を渡り切れなかったり、杖や手すりなどが必要になったりするのはそのためです。家の中や屋外で転ばないように、毎日のバランスのとれた食事と運動で、筋肉量と筋力を維持しましょう。

骨粗しょう症予防

骨粗しょう症は、寝たきりや介護に直結する深刻な問題です。また骨粗しょう症は、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気で、転倒による骨折を防ぐためには、転倒予防とあわせて骨粗しょう症予防も大切です。ビタミンDは、骨の材料となるカルシウムの吸収を助けるホルモンで骨づくりに欠かせません。サケなどの魚やキノコ類に多く含まれています。日光を浴びることで皮膚でもつくりますが、日々の食事からもしっかりとるようにしましょう。



転倒は、体の衰えと ひずみのサイン

日本転倒予防学会理事長 東京健康リハビリテーション総合研究所長 武藤 芳照



転倒して骨折などの大ケガをした高齢者は、健康な高齢者に比べて、それ以降の寿命が短くなるとの報告があります。「転倒するほどからだの状態が悪くなった」「からだの状態が悪くなった結果、転倒する」と考えられます。年を重ねるとつれて転びやすくなります。健康な人よりも何らかの病気や障害、痛みを有している人の方が、転びやすいのです。また、日常生活の中でしっかりと足を動かしている人よりも、運動不足の人の方が転びやすくなります。特に、「老化は脚から」の言葉通り、日ごろの歩くまたく昇って降りる動作(「健脚度」測定動作)をしっかりとできなくなるなど脚の衰えは、転倒しやすいサインです。足下の視力の低下や足の皮ふ、爪の障害も、転倒しやすいをみだします。残っている歯の数が少なくなれば転びやすくなるという研究報告もあります。転倒リスクの一つひとつを小さくする工夫と努力が、転倒・骨折を予防することにつながります。「普段が大事」なのです。

◆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(毎年10月開催)、学術雑誌の発行(年3回)
 - ◆転倒予防指導士 基礎講習会 東京:2019年2月9日(土)・10日(日) 京都:2019年7月27日(土)・28日(日)開催予定
- 【監修書籍発行】
 - ◆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 株式会社中西元男事務所(PAOS)

日本転倒予防学会 検索 <http://www.tentouyobou.jp/>