

転倒防いで
健康生活

転ばめ先の知恵 ①

監修 日本転倒予防学会

転倒はなぜ危ない？

東京農業大学地域環境科学部教授 上岡 洋晴
日本転倒予防学会 理事

とくに高齢者は、転倒で死亡することや要介護状態に至ることがあるので、予防が大事です。



の「人生の質」に大きなダメージをもたらします。それまで元気だった高齢者も、転倒がきっかけで、入院治療や介護が必要となる場合があります。

「転倒」には健康を損なう危険性が潜んでいます。今号から転倒予防に関する啓発、指導者育成などを行う日本転倒予防学会の協力のもと、その危険性と予防方法を紹介していきます。(編集部)

死に至ることも

厚生労働省の人口動態統計(日本の人口の変動についての統計)の死因の一つ「不慮の事故死」を見ると、驚くことに現在では、交通事故で死亡する人(年間約5千人)よりも、転倒(平らなところで転ぶこと)・転落(階段やスロープで転ぶこと)で死亡する人(年間約8千人)の方が多くなりました。死亡原因のほとんどは、転倒した際、頭を打つことによる脳の損傷と考えられます。

高度経済成長時代は「交通事故」と称され、ピーク時の1970年には年間約1万7千人が交通事故で死亡していました。しかし、交通安全運動などの取り組みで、

死亡者は減少の一途を辿っています。

その一方で、転倒・転落は、平均寿命が伸びたこともあって、微増を続けています。両者を原因とする死者数は2009年に逆転、以降も交通事故は減り続けている



イラスト・松本三津代

のに対して、転倒・転落は増加しています。つまり、転倒は死に直結する可能性があることをしっかりと認識する必要があります。

要介護状態や寝たきりになるリスクも

高齢者における転倒は、その後

今月の転倒予防川柳
コケるのは

ギヤグだけにしてお父さん

日本転倒予防学会 転倒予防川柳 2012年 大賞

くらし



かみおか ひろはる



東京農業大学地域環境科学部 教授/博士(身体教育学) 日本転倒予防学会理事・編集委員長。2014年1月NHK Eテレ「きょうの健康」にテーマ「転倒予防のバランス運動」で出演。

転倒の直接的な原因は、ほとんどが「つまずく」「すべる」です。その要因を危険因子といい、加齢などの「内的因子」、路面状況などの「外的因子」があります。今回は、この2種類の危険因子について説明します。

転倒防いで
健康生活

転ばめ先の知恵

②

監修 日本転倒予防学会※

転倒を発生させやすくする危険因子
(内的・外的因子)東京農業大学地域環境科学部教授
(日本転倒予防学会 理事)

上岡 洋晴

転倒は、その人自身のからだの特徴などによって生じる内的因子と、環境による外的因子があり、独立あるいは両者が複雑に絡み合って発生します



具体的には、階段を踏み外したり、敷居や襖、コード配線などに足を引っ掛けたことが原因で起きています。台所やお風呂場などの濡れている所も、

高齢になるにつれて転倒するリスクが高まりますが、そうさせやすくするものを危険因子といいます。これは大きく、内的因子と外的因子に分けて考えられます。

内的因子って？

内的因子は数多くありますが、大きく以下の3種類に分けられます。

①加齢や筋肉を使わないことによる移動能力とバランス能力の低下
②特定の疾患(脳卒中の後遺症やパーキンソン病、認知症、視力障害など)
③薬剤の副作用(ベンゾジアゼピン系を含む睡眠薬や抗不安薬、多剤服用など)

これらの危険因子が多ければ多いほど、転倒する可能性が高まると考えるべきでしょう。
頻繁に転ぶことを「易転倒性」といいますが、その大きな危険因子として認知機能の低下(認知症を含む)があります。例えば歩行が緩慢になるなど、認知症に伴う歩行

外的因子

外的因子って？

東京消防庁の調査によると、65歳以上の高齢者に対する出動要請は年間で約5万件あり、約半分は家の中での転倒が占めています。



イラスト・松本三津代

内的因子

障害や運動機能の低下、生活の中にある障害物などの危険を察知・予測できなくなるといった注意力や空間認知機能の低下のほか、眠れないなどの睡眠障害により、朝起きてからフラついた状態で活動している状況などが挙げられます。

また、建物の中から外へ出た直後など、床面がザラザラしたところから、ツルツルしたところに移る際には、靴底と床面の摩擦抵抗が変化するため、転倒しやすくなります。

危険な場所は避けるのが第一ですが、どうしても歩かなければならない場合にはとくに「危ない場所」と心得て通ることが大切です。今回は、「日常生活でも可能な転倒を防ぐからだ作り」を紹介します。

口先の 元気に 足が追いつかず

今月の転倒予防川柳

日本転倒予防学会 転倒予防川柳 2011年 大賞

かみおか ひろはる



東京農業大学地域環境科学部教授/博士(身体教育学) 日本転倒予防学会理事・編集委員長。

2014年1月NHK Eテレ「きょうの健康」にテーマ「転倒予防のバランス運動」で出演。

転倒防いで
健康生活

転ばめ先の知恵

③

監修 日本転倒予防学会

転倒を防ぐからだづくり

東京農業大学地域環境科学部教授
日本転倒予防学会 理事 上岡 洋晴

日常生活を活動的に過ごすうえで、前後左右に動く「バランス運動」を取り入れましょう

日常生活を活動的に

バランス運動をする前に、毎日の生活を見直しましょう。重要なのは、日常生活での身体活動レベルであり、いかに活動的に過ごすか、です。

「畳の部屋での立ち座り」「椅子からの立ち座り」「階段を利用する」「坂道を上がる」といった当たり前の生活をしっかりと活動的に営むことは、自然なバランス運動になり、大腿四頭筋(太ももの筋肉)や腸腰筋(脚を上げる筋肉)などの筋力トレーニングにもなる転倒予防の土台部分といえます。

筋力トレーニングやバランス運動を実施しても、日常生活が座ってばかりだとすれば、効果は半減します。特定の訓練・トレーニングに気を取られ、こうした視点を過小評価しないようにしてください。

転倒する方向とけが

転倒する方向として、最も多い

今月の転倒予防防川柳

あがらない 年金こづかい つま先が

日本転倒予防学会 転倒予防防川柳 2013年 大賞

くらし



転倒予防のため
のバランス
運動の基本

転倒予防のため
のバランス運
動のポイント
は、次の3点に
まとめることが
できます。



- ① 立った状態で行うこと
- ② 水平方向へできるだけ素早い移動動作で眼球運動も伴うこと(リズム運動、ボールを使う運動)
- ③ 垂直方向(上下)への振幅のある動作(階段の上り下り、イスや床からの立ち上がり)

リズム運動



ボールを使う運動



イスや床からの立ち上がり

階段の上り下り
(ただし、足腰が
痛い人は、下りは
無理をしない)

イラスト・松本三津代

それらは単純な動作だけでなく、瞬時の思考・判断を伴うような大きな動作がより効果的です。
次号ではバランス運動の実例をご紹介します。

かみおか ひろはる



東京農業大学地域環境科学部 教授／博士(身体教育学) 日本転倒予防学会理事・編集委員長。2014年1月NHK Eテレ「きょうの健康」にテーマ「転倒予防のバランス運動」に出演。

転倒防いで
健康生活

転ばぬ先の知恵

④

監修 日本転倒予防学会

バランス訓練の実例

東京農業大学地域環境科学部教授
日本転倒予防学会 理事

上岡 洋晴



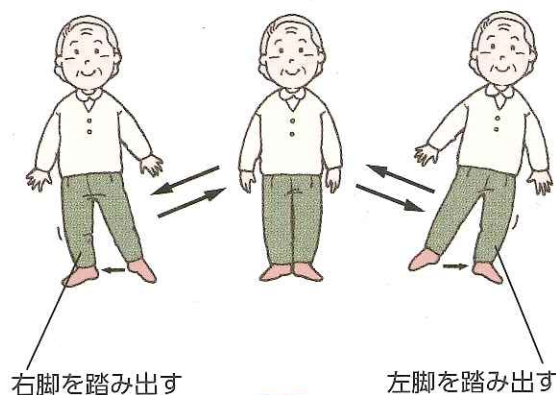
「バランス運動」の3つポイントを理解し、実践してみよう

前回は、バランス運動のポイント、①立った状態で行うこと、②水平方向へのできるだけ素早い移動動作で眼球運動も伴うこと、③垂直方向(上下)への振幅のある動作を紹介しました。今回は、実際にこれらを含んだバランス運動をご紹介します。

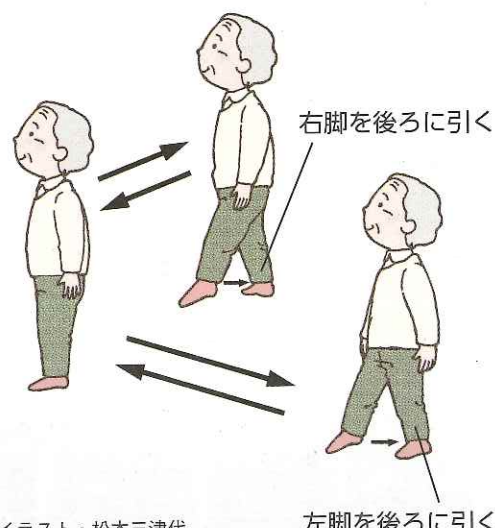
バランス運動の実例

〈図1〉〈図2〉は側方と後方へのステップング動作(とっさの一

〈図1〉側方へのステップング動作

それぞれ
交互に
10回ずつ

〈図2〉後方へのステップング動作



イラスト・松本三津代

歩)を行うバランス運動。死亡や重篤な障害になりやすい側方と後方への転倒を防ぐのに、極めて効果的です。

前後左右へできるだけ素早く一歩足を出して、また戻します。膝や腰が痛い人は、最初は小さめ(10センチくらい)に出して戻しましょう。慣れてきたら、振れ幅を大きくするとともに、しっかりと踏み出した方の脚に体重をかけ、素早く一連の動作を行います。

より効果的に行うために

●他の人に「右後」「右」「左」「左後」などと、ランダムに声かけをしてもらい、これらの動作を素早く行くと、瞬時に反応する力も鍛えることができます。

●音楽に合わせて行うと楽しくできます。歌謡曲・唱歌・童謡などに合わせ左右へステップしてみよう。

くらし



日本転倒予防学会

転倒予防川柳

2014年

大賞

今月の転倒予防川柳
つまづいた むかしは恋で いま段差

かみおか ひろはる



東京農業大学地域環境科学部 教授／博士(身体教育学) 日本転倒予防学会理事・編集委員

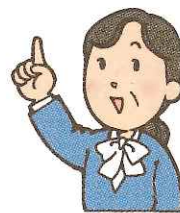
長。2014年1月NHK Eテレ「きょうの健康」にテーマ「転倒予防のバランス運動」で出演。

転倒防いで
健康生活

転ばめ先の知恵⑤

監修 日本転倒予防学会

観光地で転ばないために



むなど身体症状が現れたりすることがあります。

観光地では、環境・行動・心身の状態が非日常であることを心に留め、ゆとりのある旅程に。そして見物をするときは、足を止め、見ることに集中しましょう。

佐久大学看護学部教授
日本転倒予防学会 理事

征矢野 あや子

私が住む長野県には、善光寺をはじめとする名所や観光地が数々あり、多くの老若男女が訪れます。

そのような旅先では、「砂利で滑った」「仲間に遅れないようにと小走りしたら、転んで骨折した」「桜に見とれて縁石につまずいた」など、さまざまな転倒・転落事故が多発します。第2回で上岡洋晴先生が解説した、転倒の外的因子（転倒を招きやすい環境）と内的因子（その人自身がもつ転倒のリスク）に沿って、観光地で転びやすい理由を考えてみます。

遊園地やショッピングモールなど最新の施設は、転倒事故が起こりにくいように設計されています。しかし多くの名所旧跡は昔ながらのでこぼこした歩道であったり、勾配が急な階段だったりして、つまずきやすい環境です。また観光地は人混みで足元が見えなかったり、前の人が急に足を止めたりなど、人的環境も転倒の危険を高め



イラスト・松本三津代

ます。その人の筋力やバランス能力（内的因子）は、自宅でも旅先でも変わりません。しかしバリアフリー環境でからだを十分に使わな生活に慣れた人は、「敷居をまたぎ越す」などのことをからだに忘れており、環境の変化への順応が難しくなっています。また、年齢を重ねるにつれて身体機能の予備力が少なくなるため、日常生活では支障がなくても、バリアの多い観光地では転びやすくなったり、いつも以上に歩くことで関節が痛

多少の不調を感じていても旅仲間への遠慮などから無理をしがちです。

さらに、転倒に関わる脳の機能として、「考える」「プラス」「歩く」といった、二つ以上の事柄に同時に注意を払う脳の機能の低下があります。観光地ではとくに、見物する、写真を撮るなど、注意が散漫になる場面が多く、安全な歩行が難しくなります。

これら観光地での転倒を回避するためには、まずは「旅は非日常である」ことを心に留め、ゆとりをもった旅程にすることが重要です。家に帰り、お風呂に入ってからつくまでを安全に過ごせるような気力、体力のペース配分をしましょう。また、見物するときは足を止めて、見ることに集中しましょう。そしてつまずくなど転倒につながる兆候があれば、「〇〇しながら歩行」を控えましょう。安全に楽しいご旅行を！

母の日に 息子が杖を そっと出し

今月の転倒予防川柳

日本転倒予防学会

転倒予防川柳

2014年

佳作

そやの あや子



佐久大学看護学部 教授/看護師、保健師、博士(保健学) 日本転倒予防学会 理事。大学では老年看護学を教えている

転倒防いで
健康生活

転ばめ先の知恵ー6

監修 日本転倒予防学会

梅雨時に滑らないために

JCHO東京山手メディカルセンター
リハビリテーション部 副理学療法士長 上内 哲男濡れた路面は滑って転んで大けがの元。
滑りやすい場所を知り、転びにくい歩き方を身につけましょう。

取れず大けが
につながるま
す。雨の日は
リュックサッ
クやななめが
けにできるバ
ックを使うな
ど、せめて片
手は自由に動
かせるものに
しましょう。

こんな場所には要注意！

梅雨時は濡れた路面で滑って転ぶ事故が増えます。転倒は骨折などの大けがを招くことがあるので、次のような箇所では、特に注意を払うようにしましょう。

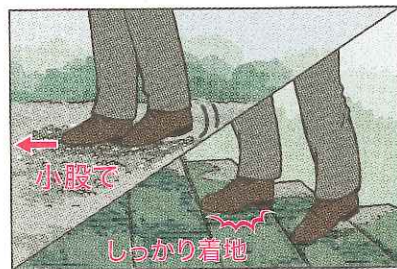
- ①横断歩道の白線や点字ブロック
- ②歩道橋の階段
- ③マンホールのふたや排水溝の格子状のふたの上

読者の中にはよくお寺参りをされる方も多いと思いますが、参道の砂利道やお墓の御影石でできた路面、石段など気をつけるべき場所が境内には多くあります。

砂利道は水はけが非常に良いですが、完全に水滴がなくなるわけではなく、道が凸凹しているため、大きなけがにつながるやすくなります。御影石は住宅やマンション等のアプローチ（玄関までの通路）、飛石にも使用されており、

雨に濡れると非常に滑りやすくなります。また石段は、コケなどが水を吸って非常に危険です。

ほかにスパーなどの店内も衣服についた水滴が落ちれば立派な転倒危険箇所。屋内だからと安心してしていると大けがをしかねませ



イラスト・松本三津代

ん。もちろん、もともと滑りやすい場所や暗いところ、段差のあるところは心して歩きましょう。

さらに、雨の日は傘で片手が完全にふさがれてしまいます。そのうえ、もう片方の手に荷物を持っていたりして両手がふさがった状態で転倒すると、受け身が上手に

レインコートを着て両手を空けておけば、なお安心です。

転びにくい歩き方のコツ

梅雨時の路面で転びにくい歩き方のポイントは二つ。

- ①小股で歩くこと
- ②足の裏全体で着地すること

濡れた路面で滑って転ぶ原因は、床面との接地面積が小さくなることです。転びにくい歩き方として、大股でかかとから着地するという方法がありますが、雨の日は逆効果。そのような歩き方では、確実に転んでしまいます。梅雨時は小股にして、足裏全体で着地することが大切です。スピードが緩やかになるので、自然と周りの状況にも気を配れ、急な路面の変化や人の飛び出しなどにも対応しやすくなります。

とにかく「ゆっくり」「小股で」安全第一です。

滑り止め つけておきたい 口と足

今月の転倒予防川柳

日本転倒予防学会 転倒予防川柳 2015年 大賞

かみない てつお



JCHO東京山手メディカルセンターリハビリテーション部副理学療法士長。日本転倒予防学会理事。日本理学療法士協会認定専門理学療法士（運動器、生活環境支援）。専門は高齢者の運動指導と生活環境支援。

転倒防いで
健康生活

転ばめ先の知恵⑦

監修 日本転倒予防学会

裸足生活で足裏感性アップ

介護福祉士 小田島 由生子

足の衰えやすい現代

最近、自分の足をじっくり見ましたか？

身体が硬くなった、目がかすんで爪を切るのが怖い、冷えがひどく靴下を脱ぐのが億劫……。そんな理由から足を観察する機会が減り、突然の痛みで足の病変に気づくという人も少なくありません。

本来、ヒトの足は鋭敏な感覚と運動機能をつかさどる部位。多くの骨や筋肉・腱・神経などで構成され、訓練によっては手と同じくらい複雑な動きができるほどです。特に足裏は、床や地面の微妙な材質の違い、凹凸、傾斜や高さの変化を感じし、状況に応じた足の動きや運び方、姿勢を自然に調整する重要な役割を持っています。

ところが現代の環境では、子どものころから足が靴下や靴に覆われ、環境の変化を感じしたり、足指を力強く使う機会が乏しいため、足は十分に発達できず、靴による外圧や運動不足などにより衰えやすくなっています。

足裏の感性が衰えると、タコや魚の目、巻き爪などに気づかず悪化させたり、体重を支える足のアーチが崩れ変形することもあります。また、足部に痛みや障害があると、ふらつきたり、踏ん張りがかかず転びやすくなります。足裏の感性を磨くことは、転倒を予防するためにも大切なことです。

足裏の感性を磨くには

一番簡単な方法は、裸足で過ごすこと。室内で裸足になり、板の間やカーペット、畳など床材の感触を意識しながら歩きます。旅先なら芝生や砂浜に立つのも良いでしょう。ただし、神経障害や傷、タコがあり痛むときや薬を塗っているときなどは靴下による保護が必要です。そんな場合には、足袋型や五本指の靴下がおすすです。足指を動かすことができるだけでなく、着脱するときに指の一本一本を意識することができます。

足指を意識的に動かす訓練に「足指じゃんけん」(図1)があります。手できるように足指でグ

裸足で過ごす機会の少ない環境、靴の外圧などで足は衰えやすくなっています。足裏の感性を磨き転倒を予防しましょう。



1、チョキ、パーを出します。思うように動かないうちは手で指を引き離したり、お風呂に入ったりリラックスした状態で行うとよいでしょう。また、タオルやハンカチを床に広げ、椅子に座って足指だけを動かして引き寄せる「タオル引き」(図2)も、足全体を鍛える効果的な方法です。



図1

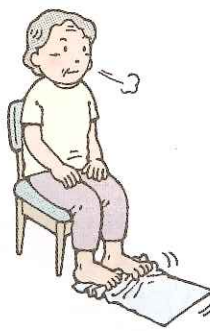


図2

イラスト・松本三津代

そのほか、鼻緒のある草履や下駄など、足の親指に自然と力が入る履物を生活に取り入れるのもよいでしょう。日々の生活で足裏の感性を磨き、これからも元気に散歩やお寺参りに行きたいですね。

今月の転倒予防川柳

消えてゆく 足の感覚 素の愛

日本転倒予防学会

転倒予防川柳

2015年

佳作

おだじま ゆうこ



介護福祉士、日本転倒予防学会会員。学生時代に転倒予防を学び、高齢者施設勤務を経て、現在は主婦の傍ら自治体の介護予防事業にボランティア参加するなど、地域で転倒予防実践中。

務を経て、現在は主婦の傍ら自治体の介護予防事業にボランティア参加するなど、地域で転倒予防実践中。

転倒防いで
健康生活

転ばぬ先の知恵-8

監修 日本転倒予防学会

よく食べ よく動く

東御市立みまき温泉診療所所長 奥泉 宏康

筋力低下に要注意

「フレイル」ということばを知っていますか？

2年前、日本老年医学会が、高齢者の筋力低下による、転びやすく、ふらつく状態を「フレイル」と呼ぼうと決めました。

「フラフラ」としているから：ではなく、「弱さ」や「もろさ」を表す英語「frailty(フレイルティ)」ということばがもともなっています。

フレイルになると、①筋力の低下、②歩く速度が遅くなる、③疲れやすくなる、④あまり外出しなくなる、⑤手足が細くなって筋肉が落ちる、などの症状が現れます。とくに筋肉量が減ってしまうことを、ギリシャ語の造語で「サルコペニア(筋肉減少症)」といいます。握力が男性で26キロ以下、女性では18キロ以下になったら要注意。また、横断歩道を信号が変わるまでの間に渡れない人もサルコペニアが始まっているかもしれません。そのような運動能力が低下した状態では、転倒しやすくなるので危険です。

食生活を見直そう

「健康のために、野菜を食べよう！」という栄養バランスについての標語がありますが、高齢にな



イラスト・松本三津代

ると若い時よりも動物性タンパク質を摂らないと筋肉が作られず、サルコペニアになりやすくなります。肉や魚を使わない精進料理でも植物性タンパク質は摂取できますが、高齢期や成長期には動物性タンパク質が必要です。肉や魚以外にも、カツオ節や、

高齢になると、若いころに比べ栄養不足による筋力低下が著しくなります。筋力の低下は、転倒の要因となりますので、食生活に気を配りましょう！



湯葉をはじめとする大豆製品などには、筋肉を増やす効果のあるロイシンなどの必須アミノ酸が含まれています。高齢者は、ロイシンを摂取して運動をしないと、そうでない場合に比べ、筋肉の量だけでなく、筋力にも差が出てきます。厚生労働省が発表した「日本人の食事摂取基準(2015年版)」でも、高齢者が摂取すべき1日のタンパク質量を男性60グラム、女性50グラムとしています。これは体重換算すると、成人や成長期よりも多く、高齢になるほど、タンパク質を摂取しなければ、筋肉を維持できないことになります。十分に栄養を摂らないと、筋肉量が減ってサルコペニアになり、筋力や身体機能、活動度が低下します。それにより食欲が減退して低栄養が進み、サルコペニアが悪化するという悪循環(フレイルティサイクル)に陥ってしまいます。この悪循環を断ち切るためにも、ぜひ「よく食べ、よく動き、健康を維持する！」ことを心がけていきましょう。

今月の転倒予防防川柳

意地を捨て

転ばぬ先の杖を持つ

日本転倒予防学会

転倒予防防川柳

2011年

佳作

おくいずみ ひろやす



東御市立みまき温泉診療所所長。日本転倒予防学会教育研修担当理事。転倒予防の研究を続けて20年！都会の喧騒から離れ、長野の自然に囲まれて暮らしています。

転倒防いで
健康生活

転ばめ先の知恵⑨

監修 日本転倒予防学会

あなたのクスリ 大丈夫？

東御市立みまき温泉診療所所長 奥泉 宏康

年を重ねてくると、夜、なかなか寝付けないことがあります。そんな時、みなさんはどうしていますか？

寝付けないときに有効だといわれる方法に、羊の数を数えるというものがありますが、これは英語「Sheep(シープ)」「羊」の発音が、「Sleep(スリープ)」「寝る」に似ているので自己暗示にかかると考えられているからです。

また最近では、仏教の瞑想が「マインドフルネス療法」と呼ばれて、眠れないときにも効果があるともいわれています。

日本では不眠に悩んでいる人が5人に1人いるとされます。そのうち睡眠薬を服用している人は20人に1人。不眠症に対する薬は、1960年代に開発されたベンゾジアゼピン系薬剤(ハルシオン、レンドルミン、デパスなど)が、今も使われています。

しかしこれらの睡眠薬には、睡眠を誘う効果がある一方で、筋肉を弛緩させる作用もあるため、転

倒を引き起こす可能性が高まります。

特に高齢の方は、夜中に起きてトイレに行くときには、注意しないとふらついて転倒するおそれがありますので気を付けてください。



イラスト・松本三津代

また、夜中に2回以上トイレに起きる方は、そうでない方に比べて転倒して骨折するリスクが2倍近くあることが報告されています。夜間の排尿を少なくする薬もありますが、副作用として、血圧を

下げてめまいを誘発するもの(ハルナール、フリバスなど)や視力障害を生じる薬(ベシケア、バップフォーなど)もありますから注意が必要です。

薬を内服しても、夜中のトイレが我慢できない場合には、自動点灯の照明を設置するなどして足下を明るくし、つまずかないよう気をつけるようにしましょう。

近年は、転倒につながりにくい睡眠薬も登場してきています。お医者さんとよく相談して、自分に合ったものを選んでもらうようにしましょう。

なお、日常的に5種類以上の薬を服用していると転倒しやすくなるのがわかっていきます。胃薬や痛み止め、ビタミン剤などは症状が落ち着いているようであれば、お医者さんに指示を仰ぎ、一時的に使用を中断することも考えられます。

もう夏も終わり。夏の思い出とともに「袋一杯の薬」も整理してみませんか？

睡眠薬には、ふらつきを誘発し転倒の危険性を高めるものもあります。服用してから出歩くときは注意するようにしましょう。服用を始めるときは、医師に相談するようにしましょう。



今月の転倒予防防川柳

転んでも

足では起きず 一ひきき

日本転倒予防学会

転倒予防防川柳

2015年

佳作

おくいずみ ひろやす



東御市立みまき温泉診療所所長。日本転倒予防学会教育研修担当理事。転倒予防の研究を続けて20年！都会の喧騒から離れ、長野の自然に囲まれて暮らしています。

転倒防いで
健康生活

転ばぬ先の知恵⑩

最終回

監修 日本転倒予防学会

ポイントの総おさらい

東京農業大学地域環境科学部教授
日本転倒予防学会 理事

上岡 洋晴

最終回の今回は今までのポイントをおさらいしていきます。

危険性を知り体を動かす

1、2月号で転倒の危険性と原因について説明しました。

転倒による死者数は増加の一途をたどっており、現在では交通事故故よりも多くの死者を出しています。死に至らずとも介護状態や寝たきりになるなど、生活の質を低下させる原因にもなります。

その要因には、主に筋力の低下や病気、薬剤など「内的要因」と路面状態などの「外的要因」があります。転倒はこれらが単体もしくは絡み合って起こります。

3、4月号では「転倒を防ぐからだづくり」、7月号では「足裏の感性の重要性」についてお話ししました。

私たちは日常生活で、側方や後方へ動くことはほとんどありません。そのため、道で自転車がきたときなどに急に後ろに下がったり、横によけようとしても、その「とっさの一步」が出ない可能性があります。これらの方向に転ぶと重篤な障害につながりやすいので、安全を確保し、前後左右にステップを踏む動作を取り入れましょう。この他、階段の上り下りも生活でできる有効な訓練です。

また足裏は、地面の材質の違いを察知し運動機能を調整するなど

転倒を防ぐ上で重要な役割を果たしますが、現代の生活では靴や靴下に覆われ、その感覚は鈍っています。怪我や病気がなければ、室内では可能な限り裸足で過ごすとともに足の指を意識的に動かし、感性が衰えるのを防ぎましょう。



イラスト・松本三津代

環境に注意

5月号と6月号では、「外的要因」として、転倒が起こりやすい「観光地」「ぬれた場所」で気をつけることを説明しました。

観光地では環境や行動、心身が非日常になることを心に留め、何かを見物するときには足を止めるなど一つのことに集中する、体力に気を配り余裕のあるスケジュールを組む、などのことが重要です。雨の日は濡れた路面で滑りやすくなり、傘で手がふさがるため転ぶと、大怪我をしやすくなります。そんなときは、レインコートを着

転倒は複数の要因によって起こります。一つのことだけに注意するのではなく、運動・食事など可能なことは改善するとともに、生活環境にも目を向けましょう。



用するなどして手を自由にするほか、小股で歩き、足裏全体での着地を心がけることが大切です。

普段の生活を見直そう

「内的要因」として「食生活」(8月号)、「薬剤」(9月号)の2点を紹介しました。

動物性たんぱく質の不足は筋力低下につながります。加齢に伴いその傾向は顕著になるので、肉や魚をしっかり摂る食生活を意識しましょう。

また、睡眠薬などの薬剤には筋肉の弛緩を誘発するものもあるほか、5種類を超える薬剤摂取も転倒のリスクを高めます。薬を選ぶ際は医師さんとよく相談して決めましょう。

転倒を予防するさまざまな方法を紹介しましたが、「これさえ気をつければ転ばない」というものはありません。日ごろから「内的」「外的」それぞれの要因に気をつけて生活することが大切です。

転倒を防いで、楽しく充実した日々をお過ごしください。(終)

かみおか ひろはる



東京農業大学地域環境科学部教授／教員(身体転倒予防学会理事・編集委員)

2014年1月NHK Eテレ「きょうの健康」にテーマ「転倒予防のバランス運動」で出演。