

富士北麓ころばぬ医療研究会では、富士北麓転倒予防講演会を富士吉田医師会、エーザイ株式会社との共催、および日本転倒予防学会の協力により開催しました。

日時：2019年11月6日（水）19：00～22：55

会場：ハイランドリゾートホテル & スパ「グランドバンケット富士」



座長：渡邊洋氏

19：00 「不眠症治療薬ルネスタの最新の話題」エーザイ株式会社

19：10～20：10 特別講演1

座長：渡邊 洋

「フレイルにおける転倒予防」

国立研究開発法人国立長寿医療研究センター整形外科 / 日本転倒予防学会理事 原田 敦

20：10～20：55 特別講演2

座長：富士吉田市立病院副院長 天野 力郎

「高齢者の労災としての転倒・転落事故の実態と予防対策」

東京健康リハビリテーション総合研究所所長 / 東京大学名誉教授 / 日本転倒予防学会理事長

武藤 芳照



座長：天野力郎氏

当日の参加者は105名（医師16名、薬剤師19名、メディカルスタッフ等70名）で、県内外の転倒予防指導士15名も含まれていました。また、来年度から高齢者に対するフレイル健診が義務化されることを踏まえ、行政の方達も多数参加されていました。



演者：原田敦氏

特別講演1は、国立長寿医療研究センターの原田敦先生により、フレイルの概念からロコモ、サルコペニアとの比較やフレイルに対する運動と栄養、処方箋介入の重要性など幅広い知見を示していただきました。また、フレイルの意味や理解を広めて、自分自らが自分の状態に気付くようにして、介護状態に入るのを遅らせることが大切なことであるとお話しされました。

特別講演2は、武藤芳照理事長により、

1) 令和の時代＝少子高齢化、人口減少社会

総人口に占める高齢者の割合(2018)は28.1%の超高齢社会で転倒・転落死は交通事故死より多い。

2) 転倒は命の黄信号

結果としての転倒、原因としての転倒。

3) 高齢者のろうさい（労働災害）としての転倒・転落事故の実態

演者：武藤芳照氏

働く高齢者が増加し、労災件数は1,000人あたり3.8件と20代の1.6件の2倍以上になっている。特に60歳以上の女性の転倒が増加している。

現場で推奨される4S：1. 整理, 2. 整頓, 3. 清掃, 4. 清潔 に加え5. 「危険」の見える化 が重要。

4) 事例から学ぶ

起きた事故について、5W1Hの観点で記録し、多職種で議論する。「失敗から学ばないのは怠慢である」とし、転倒・転落・墜落の事例を実例を挙げた。

5) 言葉のチカラで転倒予防

転倒予防川柳、「ぬ・か・づけ」、「よ・い・じゅ・う・た・く」転倒予防いろはカルタの説明や頭を取って、「あまのりきお」と話されました。

- ・足の先 大事にしよう爪も見て
- ・マンホール フタがぬれるとすべると 雨の目にはゆっくりと
- ・脳トレに 足腰使って 一石二鳥
- ・両手にハナより 片手に杖を
- ・きれいな人 見とれてないで 前見てね
- ・お風呂場は すべるところの代名詞 注意ひとつで良い加減

最後に「一人一人の意識を変えることが最も大事」と結ばれ、講演を締めさせていただきました。

当日は今年で一番の澄んだ空で、霊峰富士が迫って見え、講師の先生方や講演会に参加していただいた方々を祝福してくれているようでした。