

転倒 + 骨折 = 寝たきり

を防ごう!!

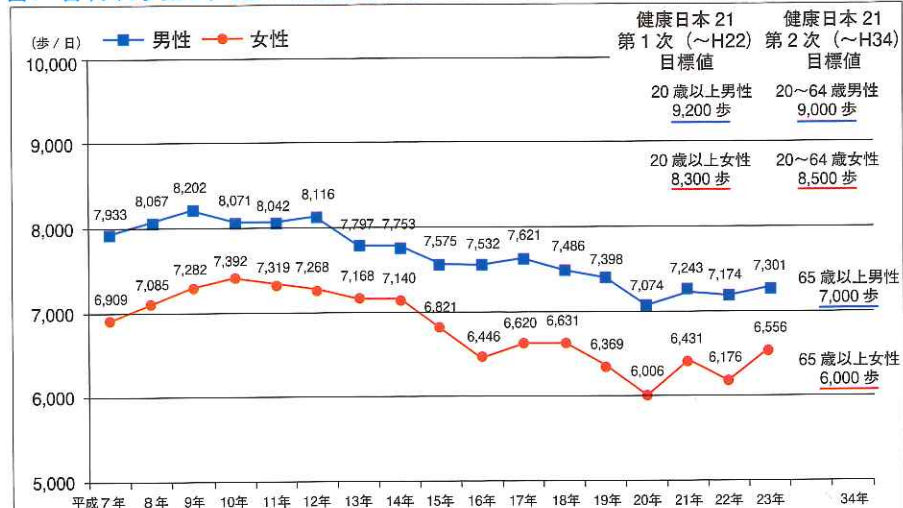
第9回

1年の計は元旦にあり、活動的な生活設計をしよう!

公益財団法人身体教育医学研究所所長
一般財団法人運動器の10年・日本協会理事

おかだ しん べい
岡田 真平 「転倒予防医学研究会」世話人

図1 日本人の歩数の平均値の年次推移(国民健康・栄養調査)と健康日本21における歩数の目標値



※平成23年国民健康・栄養調査第4部 年次別結果 第104表 歩行数の平均値の年次推移から著者作図

図2 アクティブガイドの表紙



厚生労働省ホームページからダウンロードできます。

「からだを動かすことが大切」ということは誰もが知っている。しかし、わかっているだけでは、日々の暮らしにおける「生活活動」も含む「身体活動(physical activity)」全体を増やすことが重要とされています。「アクティブガイド」健康づくりのための身体活動指針(図2参照)は、これまでに数多く蓄積されてきた身体活動・運動に関する研究成果を総合的にまとめたガイドラインとして国が示したものです。アクティブガイドでは、「ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げるができます」。「今より10分多くか

「動かないから動けなくなる」という悪循環に陥らないよう、高齢者本人も周囲の方たちも意識すべきでしょう。

「いつでもどこでもプラス・テン(+10)」からだを動かすことが大切」ということは誰もが知っている。しかし、わかっているだけでは、日々の暮らしにおける「生活活動」も含む「身体活動(physical activity)」全体を増やすことが重要とされています。「アクティブガイド」健康づくりのための身体活動指針(図2参照)は、これまでに数多く蓄積されてきた身体活動・運動に関する研究成果を総合的にまとめたガイドラインとして国が示したものです。アクティブガイドでは、「ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げるができます」。「今より10分多くか

「動かないから動けなくなる」という悪循環に陥らないよう、高齢者本人も周囲の方たちも意識すべきでしょう。

2014年、午年を迎えました。午は十二支の中間に位置し、12進法で前半(午前)と後半(午後)の間を「正午」というのもその所以だそうです。

本来の意味は、草木の成長が極限を過ぎ、衰えの兆しを見せはじめた状態を表しているとのこと。草木同様、人も必ず衰えます。しかし、人生の中間点を過ぎてもなお、生きている限り健やかで実りある生活を送りたいと願い、加齢に伴う転倒・骨折・寝たきりを防ごうという意識を持つていっしょうの方々が、午年を迎えて心新たに新年の計を立てられることは大変意義深いと思います。

●転倒+骨折=死?

「午」は、庶民が覚えやすいように「馬」が割り当てられました。「馬」の転倒・骨折が、人間同様、あるいはそれ以上に寿命に大きく影響を及ぼしていることはご存じでしょうか?

骨折により安楽死となった競走馬が数多くいることは、競馬の世界ではよく知られています。馬の脚にかかる体重は、前脚6割、後脚4割で、体重500kgの馬であれば前脚1本に150kgかかることとなります。その前脚を骨折する確率が高く、それが原因で反対脚の負担が増えてひどい炎症が起きるそうですが、痛くて立てられなくなったり、蹄が落ちたり、という状況にまで至ってしまった場合には、馬の苦しみを引きかせないために安楽死の処置をとることがあるそうです。

このように、馬では、転倒+骨折=死、となることがあります。人間の場合、特に高齢者の多く

は、からだの衰えの結果として転倒・骨折を起こすため、転倒+骨折=死の前触れ、と捉えられてしまう場合もあるのです。とはいえ、骨折が必ずしも死に直結するわけではなく、手術、リハビリによつてもとの生活に復帰することが可能ですし、復帰後も活動的な生活を送ることで次に骨折を起こす確率を下げるができます。さらには、最初の転倒・骨折を起こす確率を下げるためにも、元気なうちからより活動的な生活を送るよう心がけることがとても重要なことです。

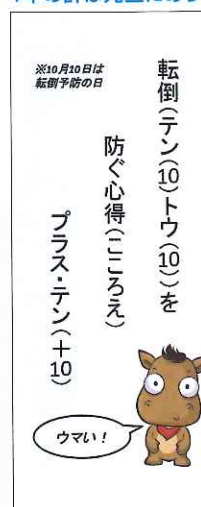
●日々の暮らしが自然な訓練

転倒・骨折予防のためのからだづくりは、特別に行う運動(exercise)だけでなく、日々の暮らしで行う動作の繰り返しの中でも実践できます。

歩く、またぐ、昇って降りるといった動作に含まれる片脚立ちや足首の曲げ伸ばし、また、立ち座りの動きに伴う膝の屈伸動作や、バランスを崩したときの立ち直り動作など、活動的な生活に伴うさまざまな動きは、転倒予防に効果的な運動要素を含み、自然な訓練になっています。加えて、日常生活の中では、周辺環境を認識しながら動作を行うという、想像以上に複雑な課題をこなしています。

すなわち、毎日活動的に暮らすことが運動機能や認知機能を適度に刺激し、衰えの進行を抑制することが期待できるのです。逆に、運動機能や認知機能をあまり使わないような閉じこ

図3 1年の計は元旦にあり



「転倒を 防ぐ心得 プラス・テン」(図3参照) いつでも、どこでも、自分なりに取り組める「プラス・テン」を、ぜひこの機会に見つけてみてください!

「からだを動かすだけで(プラス・テン)、健康寿命をのばせます」という科学的根拠に基づき、かつ行動に移すための敷居が低いメッセージを発信しています。また、65歳以上の方々には、「じつ」としている時間を減らして、「運動強度は関係なく」1日合計40分は動きましょう」と呼びかけています。

お知らせ

転倒予防医学研究会

<http://www.tentouyobou.jp/>

当研究会では、転倒の危険性や転ばないための知恵や工夫の知識が、多くの人に広がるように願い、平成20年に新聞などで読み句の募集を行い、『転倒予防カルタ』を製作しました。

以来、関係する病院や施設などにカルタを配付してきましたが、平成24年、一般の方々からの要望に答えるかたちで、一般書籍『転倒予防のいろはカルタ』として販売をはじめました。

書籍、『カルタの読み句』の詳細は、ホームページをご覧ください。