



- 社説
- 滴一滴
- 蜂谷秀人の写真雑記帳
- 岡山鉄道雑記
- おかやまスポーツレター
- てっちゃん先生のネイチャーレポート

ホーム > コラム > 滴一滴 > 不慮の事故でまず思い浮かぶのは…

不慮の事故でまず思い浮かぶのは…



不慮の事故でまず思い浮かぶのは交通事故だろう。だが、厚生労働省の去年の人口動態統計で、交通事故より多かった死因が「転倒・転落」である。千人以上も多い7766人に上る▼交通事故死は20年ほど前の半分以下に減る一方、転倒・転落による死亡はじわじわ増えている。多くが65歳以上の高齢者だ▼日本転倒予防学会が医師らで今春、設立された。武藤芳照理事長によると、転倒は老化や病気、運動不足が単独または複合して発生する。「からだの中にひずみがあることを示す『いのちの黄色信号』なのである」（「転倒予防」岩波新書）▼転倒防止のため、武藤理事長が注意を呼び掛ける日常の場所が「ぬ・か・づけ」だ。水でぬれた所、階段や段差、片づけていない所を意味する。手すりなどバリアフリーは重要とはいえ、歩いたり、またいだりする“健脚度”がかえって弱まることがあるという。適度な障壁があると常に意識することも転ばないコツだろう▼「掃除機もからだづくりの健康法 ゴミ出し おつかい フトン上げ」「楽をしてからだの弱り進めまい」。学会のホームページにある「転倒予防いろはかるた」の一部である▼畳の上での立ち座り、しゃがんで床ふきなど日常の動作も繰り返せば立派な“運動”になる。丈夫な足腰は普段の暮らしぶりから生まれてくる。

(2014年10月28日 08時15分 更新)

