

65歳以上の5人に1人が1年間に1回以上転倒するといわれ、骨折などにつながりやすい。骨折すると寝たきりになる恐れが高まる。転倒を予防するには個人が筋力アップに努めたり、日常生活の中で気をつけたりする知識を蓄えることが大事。専門の学会が認定した転倒予防の専門家が啓発活動を始めると、社会全体で転倒に対する危機意識を高める動きも出てきた。

6月中旬、群馬県館林市の慶友整形外科病院が開催する「転倒骨折予防教室」では、骨粗しょう症の患者8人を対象にした運動指導が実施された。毎週1回、4カ月で1コースの開催だが、ほぼ全員参加する。初めに筋トレの理論や狙いを説明し、納得した上で進めるのが特徴。参加者の継続意識ややる気を引き出すことに力を入れている。毎週通う60代のある女性は「教

転倒 防ぐ社会築け

室に通い始めてから足が軽くなるようになった。体も柔らかくなり、もっと運動したいという意欲が出てきた」と笑顔で話す。指導にあたる同病院の森田光生・作業療法士は「知識を持ってもらい、仲間と目標を共有するなど達成度を実感できるように仕組みを取り入れると運動習慣につながる」と話す。転倒の原因は大きく分けて老化や薬などによる内的要因と、靴や床の状態などの環境要因がある。もっとも転倒リスクを上げるのが加齢による筋力低下だ。特に足の筋力低下は、バランスを崩したときに転倒につながりやすい。

寝たきりのリスク高く

転倒で骨折しやすいのは手首、肩、大腿骨などだ。太ももの付け根は尻もちをついたときなどに骨折しやすい。転倒の原因は大きく分けて老化や薬などによる内的要因と、靴や床の状態などの環境要因がある。もっとも転倒リスクを上げるのが加齢による筋力低下だ。特に足の筋力低下は、バランスを崩したときに転倒につながりやすい。

転倒しやすいのチェックシート

過去1年間に転倒したことがあるか	5点
以前より歩く速度が遅くなったと思うか	2点
つえを使っているか	2点
背中が丸くなってきたか	2点
毎日薬を5種類以上服用しているか	2点

(注)合計が6点以上で転倒しやすい状態になっている。日体大総研・武藤芳照所長提供の資料をもとに作成

すく、歩けなくなるため寝たきりにつながりやすい。1997年に日本で初めて、転倒予防の教室を開いた武藤芳照・日体大総合研究所長は「転倒は意識を持って訓練すればある程度防げる」と話す。例えばストレッチでは、伸ばす筋肉を意識すると効果が高まると

専門家に習い効果アップ

「専門知識を持った人に教わると、自分で気付かない転びやすい習慣がわかったり、予防にむけたコツをつかみやすい」と話すのは都内在住の主婦、福島孝子さん(57)だ。実は今年、日本転倒予防学会認定の転倒予防指導士の資格をとった。地元の高齢者対象の運動教室などで指導にあたり、高年齢者も何人もみえた。筋力が弱っていたり、腰痛や膝の痛みを抱えていたりと、自己流で筋力を鍛えようとしても続かない。間違った方法で運動すると逆にケガなどにつながる可能性もあるという。教室では個人のくせや体の状態を考慮する。福島さんは「自分なりにやりやすい方法を指導士などと一緒に探していくのも手だ」と話す。

予防指導士は、日本転倒予防学会が、転倒予防の専門知識と社会への啓発を目的に作った認定資格。2月に初の講習会が開かれ、参加者83人の多くは医師や看護師、作業療法士などだったが、中には福島さんのような主婦もいた。専門知識をもった指導者の裾野拡大に役かっている。同学会理事長の武藤・日体大総研所長は「知識や技術を総合的に持つ転倒予防指導士を活用して、転倒予防につなげてほしい」と話す。このほか精神状態などによって、普段は問題がない場所ですみずくこともある。チェックシートなどを参考に、自分がどの程度転びやすいかを確認しておくことも大事。武藤所長は「なぜ転倒したのかを振り返ったり、家族などに原因をチェックしてもらうと再発予防に効果がある」と指摘する。(八木悠介)



リズムに合わせて足を踏み出し、バランスと下肢の筋肉を鍛える(6月中旬、群馬県館林市の慶友整形外科病院)

転びにくい体をつくるストレッチ

ふくらはぎ・アキレスけん(左右1回ずつ)

太もものつけ根の筋肉(左右1回ずつ)

太ももの裏側の筋肉(左右1回ずつ)



ポイント

- 伸ばす筋肉を意識する
- 20~30秒かけてゆっくり伸ばす
- 痛みのない範囲で姿勢を保つ
- 息を止めず、自然に呼吸する

背中とわきの下の筋肉



(注)専門家の資料をもとに作成

死者数、交通事故上回る

股関節のつけ根にある大腿骨頸(けい)部を骨折すると、80歳未満では5年後の生存率が約6割、80歳以上では約3割まで低下する。日本整形外科学会の調査によると、大腿骨頸(けい)部骨折の8割近くが転倒によるものだ。

厚生労働省の2013年度の国民生活基礎調査によると、骨折・転倒は要介護になる原因の第4位、介護の前の要支援になる原因の第3位だ。人口動態統計では2009年以降、転

倒・転落による死亡者数が交通事故死の数を上回っている。日体大総研の武藤芳照所長は「転倒するということはそれほど体が弱っている証拠。命の黄信号だ」と話す。

ストレッチや体操などは健康増進につながる。ただ、転倒予防にどの程度効果があるのか、科学的に証明されていない部分もある。バランスを鍛える訓練を含んだ運動が有効とみられ、運動の指針になっている。