

お元気ですか  
保健センターです

# 転倒を防いで、はつらつ元気な 毎日を送りませんか

今年も暖冬といえながらも、やはり寒さが身にしみる今日この頃ですが、みなさんは、どう過ごされていますか。寒くなると、外に出るのがおっくうになり、家でコタツの番をして過ごしていませんか。身体を動かさないと筋力が低下して転倒の原因に！ なんてことにもなりかねません。そこで、今月は転倒予防についてお話しします。

## ◆寝たきり原因の第3位！

寝たきりの原因というと脳卒中などの脳血管疾患が頭に浮かぶと思いますが、図1にもあるように、侮れないのが転倒による骨折です。

加齢とともに筋肉や骨が弱くなっているのが、ちょっとした転んだだけでも骨折しやすく、また治るのに時間もかかり、寝たきりになってしまう場合も

図1

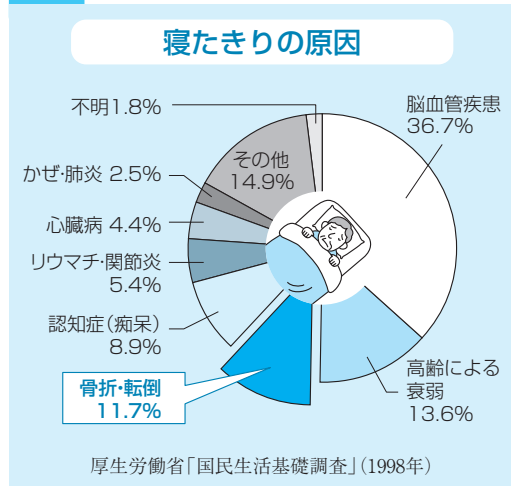
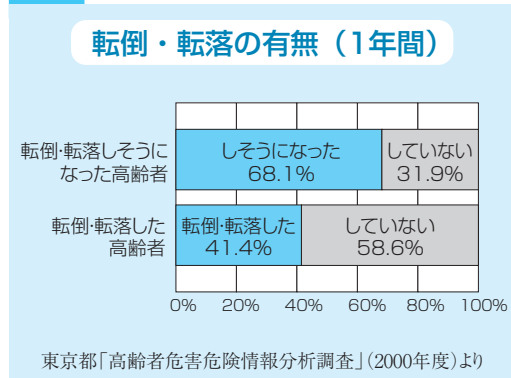


図2



あります。

**Q** 高齢者は本当に転倒しやすいの？  
**A** 高齢者の4割が転んでいます。

加齢とともに、ほんの数cmの段差につまずいたり、階段を踏み外したりして転んでしまう場合が少なくありません。実際に、高齢者の4割が1年間に1回以上転倒・転落し、その半数がケガをしています。

**Q** 転倒しやすくなる理由は何？

- ①筋力の低下  
老化によって足腰の筋力が低下すると、歩行能力が衰えてつまずきやすくなります。
- ②バランス能力の低下  
老化によって体のバランスをとる機能が低下し、歩行が不安定になります。
- ③視力の低下  
老眼や白内障などで周囲のものが見にくくなり、段差や障害物に気づきにくくなります。
- ④慢性的な病気  
高血圧や動脈硬化による脳血管疾患や、糖尿病の末梢神経障害などがあると、めまいなどで転倒しやすくなるので、きちんと治療することが大切です。
- ⑤薬の服用  
睡眠剤や降圧剤など、薬によっては副作用でふらつきを生じさせるものがあります。多くの薬を飲んでい

## ◆転倒を予防するために

転倒を予防するには、転倒の原因をできるだけ解消・改善していくことです。前述の項目で思い当たることがあればまずそこから改善していきましょう。

⑥住まいの環境  
段差や暗がり、すべりやすい床、電気コードなどの障害物は転倒の原因になります。転びやすいところには手すりをつけたり、すべり止めをつけるなどの工夫をしましょう。

ると、転倒の危険も高くなります。内服する際には、薬の説明書をよく読んだり、気になることがあれば医師や薬剤師に相談しましょう。

## ◆貯筋で転倒しにくい体づくり!!

加齢を防ぐことはできませんが、筋力はいくつになっても鍛えることができます。日常生活の中に運動を取り入れ転倒しにくい体づくりを心がけましょう。

筋肉を伸ばすストレッチや、筋力を向上させる筋力トレーニング、足腰を鍛え脳を活性化させるウォーキングなどが効果的です。

## ◆チェック！ あなたの筋力年齢は？

図3に示すような椅子の座り立ちを10回行い、時間を測ってみましょう。  
※強い膝の痛み、腰痛の自覚症状がある場合は実施しないでください。