



# 転ばない体 Body

## 折れない骨 Bone

### ほけない頭 Brain

Q 転倒を防止するには、どうしたら良いのですか？

A まず、自分の身体を知ることです。さまざまな原因がありますが、特に筋力の低下、バランスの低下により転倒しやすくなると言われています。転ばない体(Body)を目指して、いつも良い歩き方、つま先でしっかり地面を蹴る。目線を上げて視界を広げるなど、できることから始めてください。

次に、転んで怖いのは骨折です。折れない骨(Bone)を作るには栄養と適度な運動が必要です。

また、頭の働きが衰えると注意力が低下し、体をコントロールするのが難しくなり、転びやすくなります。運動は体だけでなく頭を働かせるので、ほけない頭(Brain)にするため全身運動や手指の運動をしてください。

(慶友整形外科病院 大高洋平先生)

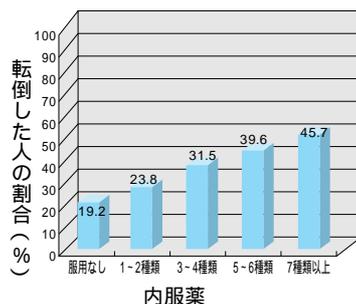
人では転倒が少ないことがわかりました。

### 内服薬の数と転倒の関係

転倒は、視力低下、筋力低下、歩行・バランス能力低下、なかでも脳卒中や生活習慣病などの病気と大きく関係します。そこで、内服薬の数(種類)と転倒発生の関係を調べました。まず、薬の内服の実態ですが、薬を全く服用していないという人は全体の23%のみで、77%の人がなんらかの内服薬を常用していました。転倒発生との関係を調べると内服薬の数が増えるに伴って

転倒を経験する割合(図4)が増えることがわかりました。

図4 薬の数と過去1年間で転倒を経験した人の割合



年齢とともに薬の数も増えていきますので、はつきりと疾患との関係が言えるわけではありませんが、内服薬を必要

とするような疾病がある人では、転倒しやすいということと言える結果でした。

今回の結果からは、3〜4人に1人は、1年間に1回は転倒を経験するという結果でした。また、年齢、歩行能力の低下、薬を要する疾病の存在などによって、転倒の危険性が増すことがわかりました。2〜4割程度の転倒は、予防できると言われるようになってきました。ひとりでも多くの人が、転倒による外傷やその後の要介護状態に陥らないように、多方面からアプローチする必要があります。転倒骨折で、寝たきりや認知症とならないためにも転ばない体を目指して、筋力トレーニングを行いましょ。

## 筋力アップ体操をしてみませんか

町では、リハビリ教室や転倒予防教室、介護予防教室を毎月2回実施しています。その中で筋力アップ体操を行っています。

興味のあるかたは、ぜひ体験してみてください。



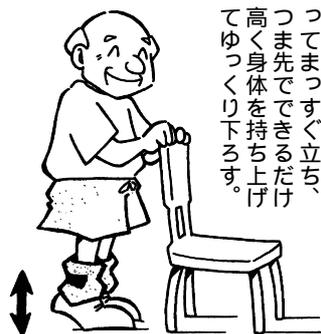
転倒骨折予防教室

さあ、やってみよう！

### 筋力トレーニング

足首の筋肉を強くする方法

イスの背もたれを持ってまっすぐ立ち、つま先でできるだけ高く身体を持ち上げてゆっくり下ろす。



### ステップアップ

右のイラストの方法ではやさしすぎるときは、この方法で行います。

