

ジヨイント

J O I N T

[発行] vol.115

医療法人社団
 武部整形外科リハビリテーション
 〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28
 TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844
 <ホームページアドレス>
<http://www.takebe-seikeigeka.com>



高齢になると、足の力やバランス能力、視力などが低下し、家庭内のわずかな段差やカーペットなどにつまずいて転倒することが多くなります。また、年齢とともに骨がもろくなるので、転倒をした時、簡単に骨が折れる危険性も高くなります。転倒して骨折した場合、部位によっては寝たきりの生活となることも多く、大きな社会問題となっています。健康で楽しい老後生活を送るためにも、転倒を予防することは大変重要になります。今回は「転倒予防」の特集です。

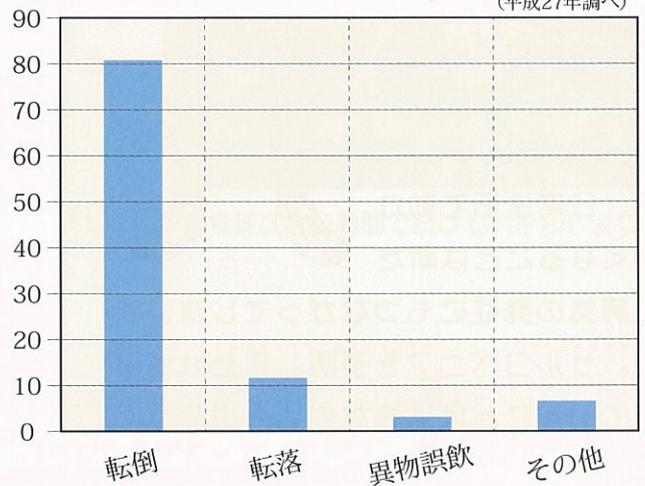
● 転倒は自宅でよく起こる

自宅で暮らしている高齢者の約3分の1は少なくとも年に1回転倒し、介護施設に暮らす高齢者はより頻繁に転倒します。

東京消防庁によると、平成27年に救急事故で搬送された人の総数は68,122人。では、その人たちは、なぜ、救急車を呼ぶことになったのか、事故の原因別にまとめた（上位のものを抜粋）のが右のグラフです。

事故の原因別 救急搬送人員

(平成27年調べ)



ご覧のようにもっとも多い理由は、転倒です。81.1%とほとんどの割合を占め、転落や異物誤飲などに比べて断トツに多くなっています。さらに、65歳以上の高齢者に限定してデータを見ると、自宅内での転倒による事故の割合は69.0%と、非常に高くなっています。では、なぜ高齢になると転びやすくなってしまふのかを見ていきましょう。

●転倒の主な原因

●筋力の低下

年をとるとだんだん筋肉が減り、筋力も落ちます。特に脚の筋力が落ちていると転びやすいです。

●バランスが取れなくなる

加齢により平衡感覚が鈍くなります。そしてバランスをくずして転びます。

●視力が低下

足元がよく見えないため、段差や足元にある障害物に気づかず転倒します。

●認知障害

認知症の問題はさまざまですが、たとえば、注意力の障害があれば、小さな段差にも気づかずにつまづいてしまいます。記憶障害があれば、同じところで何度も転んでしまいます。

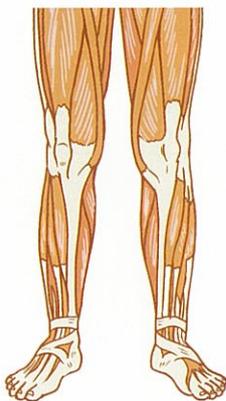
●転びやすい環境

家の中が片付いていないと物につまづいたり滑ったりして転倒します。家の中の暗い場所なども転倒しやすい原因となります。



●サルコペニアに注意

筋力が低下すると転倒しやすくなり、廃用症候群（不活動によるからだの機能の低下）を起こしやすくなります。また、日常生活で動かなくなることは新たな病気の発症にもつながってしまいます。サルコペニアを予防、または対策していくことは健康な生活を送るために大変重要となります。



サルコペニアを予防するには筋肉を落とさないよう食事からの栄養を工夫したり、普段から運動をして身体を鍛える事が重要です。次は家庭で行いやすい筋力やバランス機能を向上させるオススメの体操を紹介していきます。

サルコペニアとは…

人間の筋肉は、30代からおおよそ年間1～2%の割合で減少し、80歳ごろまでには約30%の筋肉が失われます。

サルコペニアとは加齢によって筋肉の量や筋力が減少した状態を指す言葉であり、転倒と密接に関係していると言われています。

サルコペニアの診断方法

①筋量の測定

電気や周径測定やCT・MRIを使用して検査します。

※どの様な方法が用いられるかは医師や医療機関によって異なります。

②筋力測定

=握力・・・男性26kg未満 女性18kg未満

※「ペットボトルのフタが開けられない」や「物をよく落としてしまう」などの現象が頻繁に見られる場合には注意が必要です。

③歩行速度・・・0.8m/秒以下

※歩行速度（秒速0.8メートル）については、「青信号で横断歩道を渡りきれぬかどうか」が判断の目安となっています。

●転倒予防トレーニング

ダイナミック・フラミンゴ療法（片足立ち）

⇒脚の筋力を強くする、バランスが改善する、骨密度の改善

- ①何かにつかまり床に足がつかない程度に片足を上げる
- ②反対側の足も同じように行う
- ③1分の片足立ちで53分歩くのと同じ効果があります

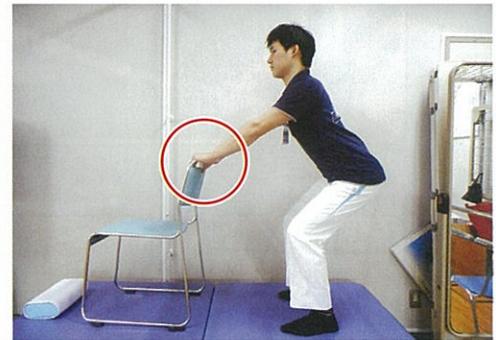
※転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう！



スクワット

⇒お尻、太ももの筋力を強くする

- ①必ず何かにつかまり、椅子に座るように、腰を後ろに引く
- ②膝は軽く曲げる
- ③膝がつま先より前に出ないようにしましょう
- ④1回を10秒間かけて5回を1セットとして毎日3セットを目標にしましょう

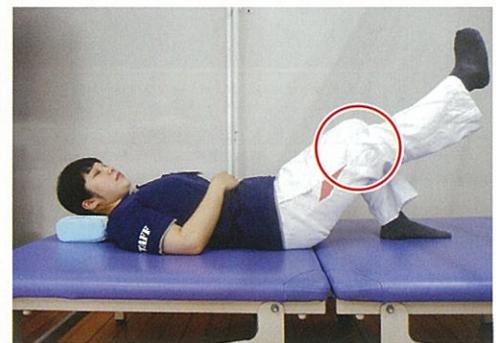


※転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう！

仰向け片足上げ（右足を上げる場合）

⇒太ももの筋力を強くする

- ①仰向けになり、左足の膝を立てる
- ②右足の膝を伸ばした状態でそのままゆっくり持ち上げる
- ③足を上げて5秒程度停止後、下に降ろす
- ④1セット5～10回反復しましょう
- ⑤右足が終わったら足を入れ替えて左足もトレーニングしましょう



※無理のない範囲で続けていきましょう！

お知らせ

みなでお花見に行ってきました

4月10日に入院患者さんと一緒に蓬川公園へお花見に行ってきました。桜は見ごろで気温も高く、絶好のお花見日和でした。桜の花びらがちらちらと舞う中で、みなでお弁当を食べてきました。



健康教室

4月21日金曜日に「転倒予防」と題して第189回健康教室が開催されました。転倒が起こる原因、転倒を防ぐ生活の工夫と体操を説明しました。また、参加者の皆様に片足立ちができる時間の測定と握力の測定を行いました。たくさんのご参加ありがとうございました。



スクワットの実技を行いました



椅子から3m先の丸椅子を回って戻ってくる時間を測定しました



片足立ちができる時間を測定しました



握力を測定しました



たくさんのご参加ありがとうございました

次回の健康教室のお知らせ

6月23日金曜日13時30分～15時に開催します。
テーマは「膝の痛み」です。
たくさんのご参加お待ちしております。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

