

# 健康ひろば

## 高齢者の健康づくり — 『転倒予防』で元気ハツラツ —

ほんのちょっとした段差でつまづいたり、階段や坂道で転んでしまった経験はありませんか？歩行中にバランスを崩したり、冬道やお風呂場で転倒した経験はありませんか？

要介護状態の主な原因の一つに「転倒による骨折」があります。特に、足の付け根の骨折（大腿骨頸部骨折）は、気をつけたい骨折で、実にその85%が転倒に起因するという報告もあります。

「老化は脚から」と言われるように、年齢を重ねるにしたがって、このような転倒事故が増えています。

高齢者の転倒は、骨折につながるものが多く、若い頃のように反射神経だけで、とっさに防ぎできません。

では、転倒や骨折はどのように起こるのでしょうか。これには、環境的な要因と身体的な要因が考えられます。環境的な要因とは、段差がある、手すりがない、などのことです。

寝たきりになりやすいので  
要注意



一方、身体的な要因としては、視力や注意力の他に、姿勢やバランス能力（感覚機能）の低下、移動能力（歩行筋力）などが挙げられます。実際の転倒はこれらが絡み合っており、そのときに「身のこなし（バランス能力）」や「踏みとどまる力（筋力）」があれば、転倒を防ぐことができます。

転倒と骨折には、このような

今月は私が担当します



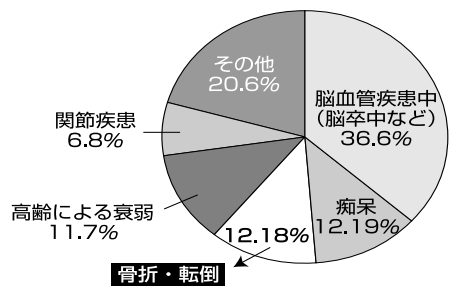
積丹町教育委員会  
技師(体育専門員)  
丹場 康雄

関係があり、転倒さえしなければ、かなりの確立で骨折のリスクを減らすことができると考えます。

骨折を予防するには、「カルシウムなどを摂り骨を丈夫に！」と思われそうですが、それだけではなく「転びにくい体をつくる！」という視点も重要です。

日常生活の中に筋力やバランス能力を高める運動を取り入れることが有効な防止策であると考えられています。海洋センタ

### 寝たきりの原因

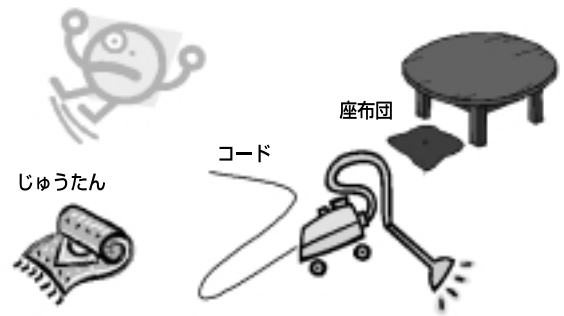


平成13年度国民生活基礎調査

「では、平成18年度から「自分のからだを知ろう！」をスロガンに「健脚度測定」を活用し、転倒予防教室（教室名称：てんとつむし教室）を実施しています。この教室では、転倒と関係が深い動的バランス能力を測定・評価する「つぎ足歩行」もあわせて行います。これらは、測定を受けた高齢者自身が、その結果を実感しやすいこと、そして、その測定・評価の手法が学術的にも認められていることが大きな特徴です。

また、この測定をきっかけに「できることから始めよう！」をテーマとした運動指導などに

### 身近な危険！（環境的な要因）



取り組んでいます。定期的に運動を続けることで筋力の低下を食い止め、筋力を向上させることで転倒を防ぎ、いつまでも元気でハツラツな生活を応援しています！

### 【健脚度測定とは】

身体教育医学研究所（東京大学大学院武藤芳照教授）を中心としたグループが開発したもので、「歩く」、「またぐ」、「昇って降りる」という日常生活で行う移動動作の測定

### 「巡回児童相談」を受けてみませんか

お子さんのよりよい成長に役立てていただくため、巡回児童相談が開催されます。お子さんのことで気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

相談を希望される方は、1月22日(木)までに役場住民福祉課へお問い合わせください。(TEL44-2111)

とき	平成21年 2月10日(火)午前11時から(予約制)
ところ	古平町文化会館(古平町)
相談担当	中央児童相談所の児童福祉司と心理判定員
費用	無料