

# 10月10日は転倒予防の日

年齢を重ねても健やかで実りある日々を送るために、転倒・骨折を予防しましょう。



よ

## 良い高さに物を置く

しゃがんだり、台に乗ったりすると、バランスを崩しやすくなります。

い

## 居間の整理で転倒予防

床の上の小物につまづいたり、よけようとしてバランスを崩したりします。

じゅ

## じゅうたんの端はしっかり固定

じゅうたんやマットの端につま先が引っかかって転ぶことが少なくありません。

う

## 浮いたかかとの履きもの、注意!

スリッパやサンダルなどは不安定。適切な靴を履きましょう。

た

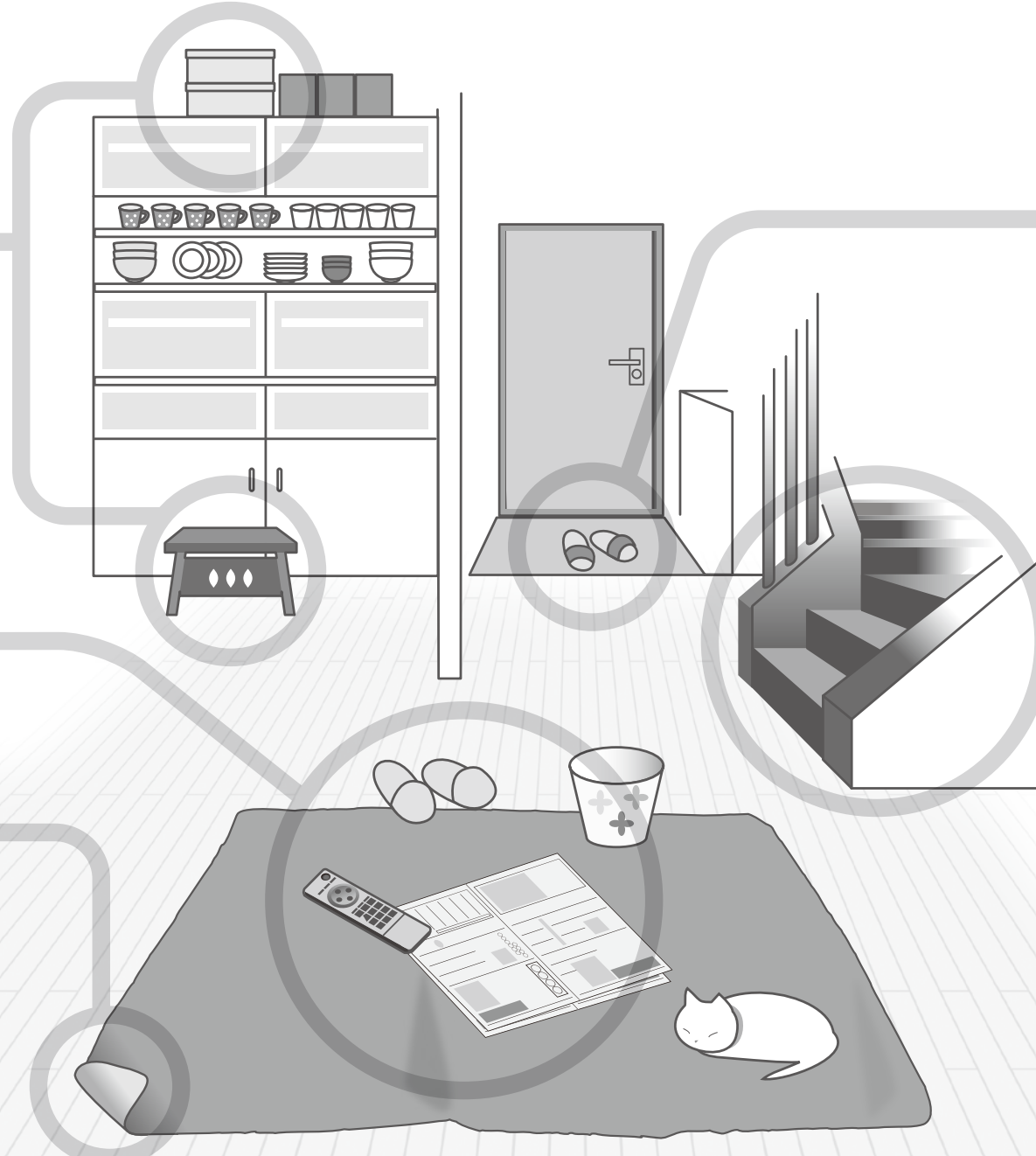
## 段差と床はしっかり区別

見えにくい段差はテープなどでわかりやすくしましょう。

く

## 暗い場所には間接照明

足元が暗いと階段を踏み外してしまう危険性が高まります。



家の中は“転びやすい”危険がいっぱい!!

## 今日からはじめる、転ばないためのよいじゅうたくづくり

出典/安田彰「転倒予防医学百科」(武藤芳照編、日本医事新報社、2008年)pp226-229

### 適切な対策と必要なサポートで転倒予防を。

日本転倒予防学会では、一般に販売されている転倒予防に関わる商品の中で、商品の特性、品質を考慮し当学会が定めた基準をクリアしたものを推奨品として登録ご紹介しております。

- ◎ 着脱が簡単で、ふらつきや転倒予防に効果的な **パンツタイプの紙オムツ**
- ◎ 転倒時の衝撃を和らげる効果が期待できる **ヒッププロテクター (パッドつきパンツ)**
- ◎ 防滑加工と独自性クッションで、滑りにくさと衝撃吸収性を備えた **床材**
- ◎ 屋内で簡便に運動できる **マット**
- ◎ ひざまわりの筋肉を効果的に鍛える高齢者にも有効な **トレーニング機器**
- ◎ 着脱が簡単で、かかとのある、すべりにくい **院内シューズ**

詳しくは、日本転倒予防学会ホームページをご覧ください。

日本転倒予防学会推奨品

運動、食事などの暮らし、骨粗しょう症・転倒予防についての詳しい情報なら、リッチボーンドットコム

リッチボーン

<http://www.richbone.com/>

### 病気が薬で転びやすくなることもおぼろげに

年齢を重ねると徐々に筋力が落ち、身体機能が低下します。高齢者は少しバランスを崩しただけでも体勢を立て直すことができずに転んでしまいます。しかし、高齢者でなくても病気が薬の影響で転びやすくなる場合があります。例えば、糖尿病がある場合、合併症である網膜症による視界の悪化や視力の低下、血糖コントロール不良によるふらつきや筋肉量の低下などが原因で転びやすくなります。また、眠気やふらつきがおこりやすい薬や、飲んでいる薬の種類が多い場合も転倒リスクが高まります。

### 転ばなく、転んでも骨折しにくい体づくり

誰でも年をとりますし、若い時に比べて身体機能は低下します。筋力やバランス機能を維持するためには毎日の運動が欠かせません。一度転ぶと再び転びやすくなり、一度骨折すると再び骨折しやすくなる可能性があります。万一反んでも骨折しないような骨をつくることも忘れてはなりません。食事でカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを積極的にとり、定期的な骨粗しょう症検診の受診をおすすめします。

### 高齢者の転倒は、寝たきり・要介護の原因に

高齢者の転倒はその後の生活を大きく左右する深刻な問題です。転倒によって足の付け根を骨折すると、歩行困難となります。さらに、「また転んでしまうのでは」という不安から、家に閉じこもりがちになると、急速に足腰が衰えてしまいます。このように身体的要因と心理的要因から、寝たきり、要介護の状態を引き起こすのです。

### 高齢者の転倒は、身近なところで起こります

高齢者はどこで転ぶことが多いのでしょうか。意外にも、半数以上は自宅で起こっています。庭が最も多く、リビングや玄関先の転倒も多くあります。家の中の転倒を防ぐためには、日頃から整理整頓や工夫を心がけることが大切です。床の上の新聞やリモコンを片づけたり、庭や近所でもサンダルではなく足の甲とかかとを包む履きものを選んでみるだけでも、転倒予防には効果的です。

## 転倒予防は日常から

転倒予防は社会全体で取り組むべき課題です。

日本転倒予防学会理事長  
学校法人日本体育大学日体大総合研究所長  
日本体育大学特別招聘教授 武藤 芳照



厚生労働省人口動態統計によると、不慮の事故による死亡数のうち、転倒・転落による死亡数は漸増し、2014年には7,946人に達しました。一方、1995年に約1万5千人であった交通事故死は、国と社会による取り組みの結果、2014年には5,717人と大幅に減少しています。転倒・転落による死亡数を減少させるためには、社会全体の幅広い取り組みが必要です。こうした現状を背景に、日本転倒予防学会では多様な分野・領域の専門家や実践家とともに活動を行っております。

### ◆日本転倒予防学会の活動

- 【啓発活動】
  - ◆「10月10日は転倒予防の日」「転倒予防カルタ」「転倒予防川柳」「推奨品登録・紹介」など
  - 【学術・教育活動】
    - ◆「日本転倒予防学会学術集会」「学術雑誌」
    - ◆「転倒予防指導士 基礎講習会」(2017年2月11日(土)、12日(日)東京、7月29日(土)、30日(日)京都にて開催予定)

### ◆本会監修 新刊書籍のご案内

2016年10月発行

- ◆「五七五 転ばぬ先の 知恵ことば」(論創社) 思わず「にやり」で役に立つ「転倒予防川柳」の2011年から2015年までの受賞作品集
- ◆「転倒予防白書」(日本医事新報社)
- ◆本会の多彩な活動の概要や、転倒予防に関する各種統計、動向、対策の現状、事例などを総覧
- ◆「多職種で取り組む転倒予防チームはこう作る!」(新興医学出版社) 転倒予防に不可欠な多職種連携で、どのように取り組むか、理念と実践を総合的にわかりやすく解説



The Japanese Society for Fall Prevention

### シンボルにこめた想い

ゆらいでも決して倒れない「起き上がりこぼし」をモチーフとして、しなやかな安定感と活力を表現しています。ゆらぎの造形は美しく咲く花にも通じ、転倒予防で人生が明るく美しく花開く様子を象徴します。

シンボルマークデザイン 株式会社中西元男事務所(PAOS)

日本転倒予防学会  <http://www.tentouyobou.jp/>