

知って
安心

転倒予防



①

監修・日本転倒予防学会

今や日本は世界の最長寿国の一つです。日本人の平均寿命は伸び続け、男性80・98歳（世界第2位）、女性87・14歳（同。いずれも2016年）となりました。

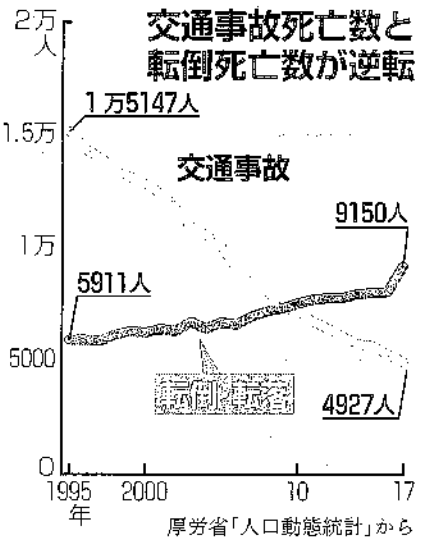
PPKめざし

人口に占める65歳以上の高齢者の比率が21%を超える社会を「超高齢社会」と呼びますが、日本の高齢化比率は27・7%（17年）。高齢者が4人に1人を超える時代となりました。

PPK（ピン・ピン・コロリ）という言葉で表されるように、「生きている時はピンピンして、

転ばぬ先の知恵とつえ

交通事故死亡数と転倒死亡数が逆転



死ぬ時はコロリと死にたい」と思うのは、一人ひとりの高齢者のごく自然な願いです。一方、NNK（ネン・ネン・コロリ）の言葉のように、寝たきり要介護状態のまま亡くなる高齢者がいることも確かな事実です。

交通事故より

どちらが良いかと言えば、NNKよりもPPKでしょう。現実にはなかなか厳しく、認知症、脳血管疾患、高齢による衰弱…そして骨折・転倒などで寝たきり・要介護状態となる高齢者の数は年々増加しています。予防に勝る治療はないのです。

この連載では、日常生活の注意・工夫で、転倒に伴う骨折や頭部のケガをいかに予防し、一人ひとりの高齢者、そしてその家族が明るく健やかに暮らしている日々を過ごすための「転ばぬ先の知恵とつえ」をお伝えします。

かつては交通事故死が年間約1万5千人（95年）でしたが、社会全体で事故防止に取り組んだおかげで、昨年は4,927人と約3分の1にまで減少しました。一方で転倒・転落による死者数は、95年に約6千人だったのが昨年は9,150人と1・5倍に増大しているのです。（グラフ）

高齢者の数が増えてきたことも確かですが、交通事故防止のように、社会全体での転倒予防に對

する取り組みが不足しているからでしょう。

ところで、転倒は「命の黄色信号」に例えられます。転ぶくらいにからだは弱っている、からだの状態が悪くなった結果、転倒する。転倒した結果、心身の状態が悪化して、寝たきり、要介護・死に至るところであるのが適切だと思います。

老化、病气、運動不足、薬の作用などの内的要因に加えて、建物構造、床、道路などの外的要因が重なって転倒し、骨折や頭・首のケガにより寝たきり・要介護、死に至る負の連鎖を生み出してしまっているのです。

つまり、転倒は単に年齢や足腰の衰えだけでなく、体の機能全体が弱っていることを表します。交通信号のようにそのまますましくと命の危険「赤信号」に結びつくことを知らせてくれる「黄色信号」なのです。

武藤芳照（日本転倒予防学会理事長）

私の場合は…

まさかマットで

新聞を取ろうとした玄関先の床でマットごと勢よく滑り、尻もち転倒。骨粗しょう症の私は恐怖で数分間倒れたままでした。後に看護師の友人に話すと「私は流しの足元にさえ敷物はしない。スリッパははかない。見ばえでなく体第一に」と助言されました。足腰には自信があると思っていたのはうぬぼれで、私も例外ではなかったと思い知らされました。まさか私が、はありえない年齢になっていることも実感しました。

茨城県 田畑恵子 69歳

あと数センチが

70歳を超えると意識的に歩いたり階段を上ったりしないと太ももの筋肉が衰え、わずかな段差につまずき転倒してしまいます。先日清掃中、あと数センチ足が上がらずスリッパの先を引っ掛け転倒。3日間ほど歩行不自由でした。歩行の注意と、足を引き上げる太ももの筋肉を階段上りなどで鍛えようと考えています。

兵庫県 山田和正 71歳

知って安心

転倒予防



②

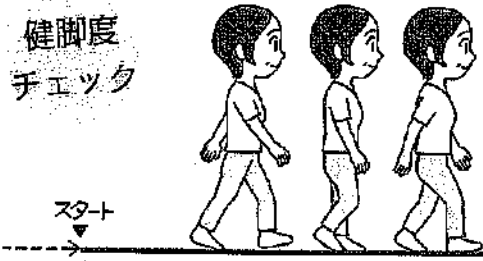
監修・日本転倒予防学会

「老眼は足から」といいます。誰でも年を重ねてくれば、自然に体は衰えてきます。目の衰えは比較的大きく、40代でも「老眼」が始まった」と嘆きつつ老眼鏡をかけるようになったりも。

無自覚に衰え

一方、足の衰えは、自分自身では目にはあまり気づきません。急いで走らなければいけない場面でも、こんなにも体力が衰

10m全力で歩く



健脚度
チェック

歩く.....
直線10m(スタート前2m、ゴール後に2mの予備区間)を全力で歩く。60代で5~6秒程度

あなたの「健脚度」は？

えていたかとガツクリさせられるものです。

「歩く」は、橋脚技術と言信書の間にしっかりと渡り切る事ができるか。「また」は、エレベーターホームと電車の間、水たまりの障害物をまたぐことが出来るか。「昇って降りる」は、バスの上で降りる「は、バスのステップや階段を手すりの支えなしに、しっかりと降りることが出来るかをイメージしています。

「また」は「昇って降りる」がしっかりと出来るかをイメージしています。

「また」は「昇って降りる」がしっかりと出来るかをイメージしています。

「また」は「昇って降りる」がしっかりと出来るかをイメージしています。

「また」は「昇って降りる」がしっかりと出来るかをイメージしています。

「また」は「昇って降りる」がしっかりと出来るかをイメージしています。

「また」は「昇って降りる」がしっかりと出来るかをイメージしています。

「また」は「昇って降りる」がしっかりと出来るかをイメージしています。

「また」は「昇って降りる」がしっかりと出来るかをイメージしています。

「また」は「昇って降りる」がしっかりと出来るかをイメージしています。

「また」は「昇って降りる」がしっかりと出来るかをイメージしています。

「また」は「昇って降りる」がしっかりと出来るかをイメージしています。

「また」は「昇って降りる」がしっかりと出来るかをイメージしています。

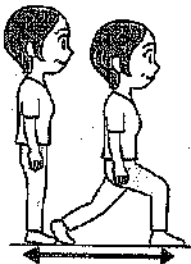
命の黄色信号

健脚度が低い人は転倒しやすいことがわかっています。また、同じ地域住民の健脚度を長年計測した研究では、健脚度の衰え方が大きい人は要介護の度合いが重くなり、寿命が短くなること示されています。

「転倒は命の黄色信号」です。よく転倒するといつては、それほど体が弱ってきた証です。「日常生活」「歩く」「また」は「昇って降りる」がしっかりと出来るかをイメージしています。

武蔵野学院(日本転倒予防学会) 監修

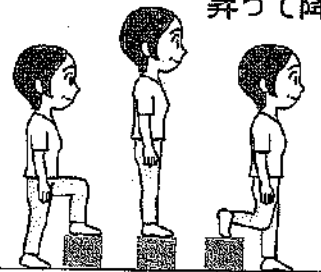
またぐ.....
両足をそろえた状態から片方の足を大きく踏み出し、反対側の足をそろえて距離を測る。60代で1m前後(男性は女性より10~15cm長い)



昇って降りる.....

高さ40cmの踏み台を手すりなしで昇り、台上で両足をそろえて立ち、向こう側に降りる。

「楽にできる」=○、「着地でふらつく、膝に手を当てればできる」=△、「できない」=×



※個人差があるので無理しないようにしましょう。

イラスト 岩間みどり

知って安心

転倒予防

③

監修・日本転倒予防学会

「転倒」といふ言葉は、本来、非常な場面が命を脅かしています。東京消防庁の定義を紹介しましょう。

多様な日本語

「転倒」は、倒れた際に高低差の移動が生じなかったもの。「転落」は、倒れた際に地表面を滑り滑りしながら高低差の移動を伴ったもの。「墜落・墜り」は、地表面に接触せずに高低差の移動を伴ったものです。

「転倒」といふ言葉は、本来、非常な場面が命を脅かしています。東京消防庁の定義を紹介しましょう。

「ぬ・か・づけ」日々意識

- ぬ** ぬれているところは滑りやすい。台所、風呂場、雨の日のマンホールの上や横断歩道、落ち葉
- か** 階段・段差はつまずきやすい。玄関、敷居、道路などの段差
- づけ** 片づけていないところは転びやすい。コード、じゅうたんの縁、新聞紙類、リモコンなど

滑ったり、つまずきやすい場所

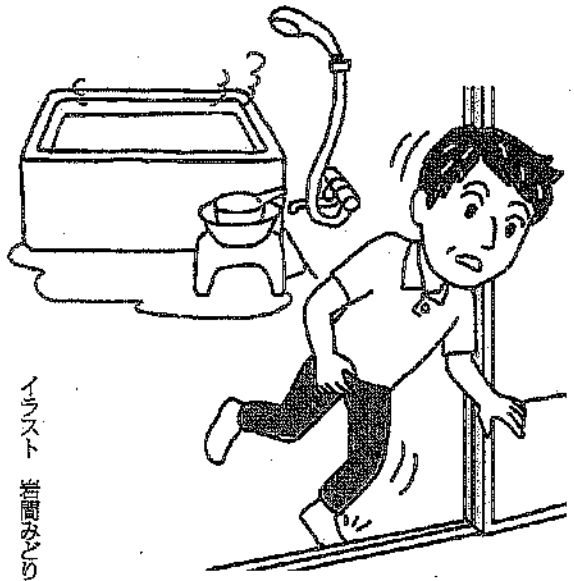


イラスト 岩間みゆ

はよくできています。たとえば日本の語彙で「転倒」「転落」の語彙が「転落」「墜落」のスペルから「墜」などの字が表現する、現場の状況を正確に示すことができません。

「か」＝階段・段差はつまずきやすい。階段や段差のあるところには足をひっかけたりつまずきやすいのです。上り階段で段差に足を引っかけて顔面を強打し、脳挫傷で死亡した事例があります。

特に家の内を一番長く生活するリビングの床を敷いた、畳やフローリング、たんやキルチンマットなどのめくり上がった縁、チラシ、新聞紙、ティッシュペーパーの箱、テレビのリモコンスイッチなどが置かれていて、それらでつまずいたり、足を乗せて滑って転倒という事故が起きやすくなります。一軒家の中庭でおりて、石でつまずいて転倒という例もあります。

高齢者の救急搬送事故の原因の約80%が転倒、約15%が転落です。このように転倒・転落事故が起きているかを分析した結果から、それらの予防のために生み出された日本転倒予防学会の標語を「ぬ・か・づけ」としています。食べるぬか漬けとは関係ありませんが、覚えやすいように語呂合わせにしています。

また、下りの階段の最後の一段には要注意。スピードが出ていると、急な足の動作の方向が変わるため、つまずいたり転び足首を骨折する高齢者が少なくありません。急いで電車を乗りこいて階段を下りる時で最後の一段で転落して大ケガという例もあります。

「わ」＝片づけていないところは転びやすい。風呂や床に物が散らかっていたり、道路で思わぬ障害物があるところ、つまずいたり滑ったりして危険です。

武蔵野学院(日本転倒予防学会)監修

転倒予防

知って安心



④

監修・日本転倒予防学会



イラスト 岩間みどり

が広く長くぬれていて、滑って転ぶ例は少なからずありません。転んだ拍子に前方に倒れ、ガラス戸を打ち破って首の切創により頸(けい)動脈を損傷し、大出血で死亡した悲惨な事故も過去にありました。ぬれているところの怖さを表しています。

滑らない工夫

雨の日は、ぬれたところが屋外・屋内のいろいろな場所にあることを意識し、移動の際にそれらに注意を払っていることが大切です。また、傘と同様にレインコートやレインシューズを身につけることで、安心して体を動かさずすべりやすくなります。歩く時に滑りやすい工夫も必要です。

「滑り止め」つけておきたい。口と足(日本転倒予防学会・転倒予防川柳2015年大賞作品)。

口が滑ってもケガしませんが、雨の日に足が滑ると大ケガをするおそれなく、くれども注意を。

武藤秀隆(日本転倒予防学会理事)

雨の日は命にかかわる

一般的に「転んで大ケガ」といえば、高齢者の骨折(手首、肩、腰椎、大たい骨など)を思い浮かべます。年齢を重ねるにつれて転びやすくなることや、骨も弱くなって骨折しやすくなっていることが背景にあります。

頭や首に注意

一方、ぬれているところで「滑って転んで大ケガ」の場合は高齢者に限らず若い人や壮年の人でも起きます。骨折も起きますが、もっと重要なのは命にかかわる頭の大ケガ(急性・慢性硬膜下血腫、急性硬膜外血腫、脳内出血、脳挫傷など)や首の大ケガ(動脈切断に

よる出血死など)です。晴れの日でも転倒・転落事故は起きますが、雨の日は、ぬれているところで滑って転んで大ケガをする事故がいつも起こります。

外の道路が滑りやすくなっているところももちろんですが、特に注意が必要なのは、横断歩道の白いペンキの上、側溝の鉄製のフタの上、陸橋の階段の滑り止めが劣化しているのに滑りやすくなっている箇所などです。

また雨の日は、屋内の床面のぬれているところにも注意が必要です。外で傘をさしていた人が屋内に入ると、傘の先端からしたたり落ちた雨の

しずくや、靴底の雨水が床面に広がります。後から入ってきた人がその上に靴を乗せたとたん滑って後方に転び、後頭部を打ちつける事故が起きやすくなります。

滑って後方に転がると、スピードがついているのと、まったく予想していない状態なので、防衛動作もできないまま頭を強く打ちます。このため脳挫傷をきたしたり、命を落とす不幸な重篤事故に至ることがあります。

屋内の浴室、脱衣場などのぬれた床面で滑って転び大ケガをする場合も、雨の日の屋外とほぼ同じような状況です。温泉地で、浴槽までの通路

読者投稿 私の場合は…

後頭部に“こぶ”

雨の日曜日の朝、ピラ入れをしていて最後のお宅のポストへ目をやった途端、ドシーンとあおむけにすべって後頭部に大きなこぶができてしまいました。数カ月後の検査で硬膜下出血が見つかり治療。スニーカーは買い替え、歩き方もはじめの一步をきちんと踏み出し気をつけています。雨が降るとあの日のことが思い出されてしまいます。東京都 上原かず子 78歳

傘もささずに…

役場に勤めていた頃、現金を口座へ預け入れるためスリッパのまま出かけた。梅雨時で雨が降っていた。傘もささずに小走りに行くと、足を滑らせて転倒。その日の夕方から痛みだし、翌日医者へ行った。右膝脱臼、3週間の静養の診断だった。

新潟県 大橋恒次 87歳

転倒予防

知って安心



⑤

監修・日本転倒予防学会

歩き方見直す二つの点

読者投稿 私の場合は… 段差に気付かず

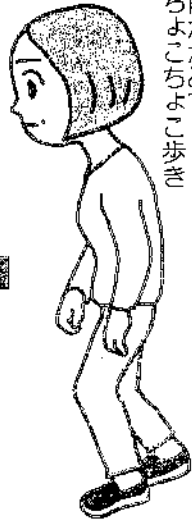
昨年6月に近くのコンビニの駐車場の車止めにつまずき転倒。そのままうつぶせに倒れ、顔面を強打しました。眼鏡が割れ、軽症でした。ところが1年たった今年6月にもバスから降りた直後、歩道の段差に気付かず転倒しました。手首と両ひざをしたたかに打ちました。70歳を過ぎて体力が落ちていると自覚します。なるべくゆっくり歩く、足元に絶えず注意する、不慣れな道はことさら用心するよう気を付けています。

広島県 内野健一 74歳

転倒を予防するための運動として、ストレッチング、筋力強化練習、バランス練習などが推奨されています。ただし、どの運動も効果が出るには一定期間を要し、それらを使いこなすための実地練習も必要です。

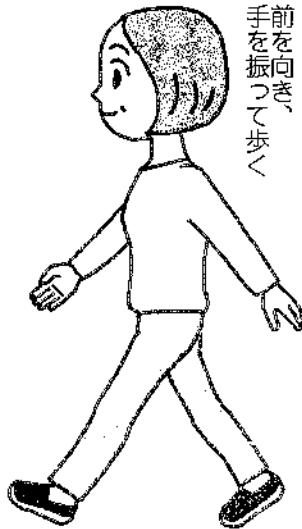
「転ぶ」という現象は動いているときにおこります。寝ている人には「転ぶ」という事はおこりません。動いている中でも「転ぶ」という事が最もおきやすいのが歩いているときです。「歩き方を見直す」という事は転倒予防の大事な要素です。

前かがみで
ちよこちよこ歩き



イラスト・岩間みどり

前を向き、
手を振って歩く



初心者も簡単

もちろん、歩くためには一定量の筋力が必要不可欠です。体重を支えるための筋力、バランスを制御するための筋力、歩き続けるための筋力などある程度の筋力がなくては歩行もままなりません。一方で単調な筋力強化練習は三日坊主になりやすいことは周知の事実

しかも筋力強化の効果

がでるまで2カ月から3カ月の期間が必要といわれています。転倒予防のための筋力強化は大切ですがなかなかハードルが高いのです。

そこで転倒予防初心者におススメなのが「歩き方を見直す」です。難しいことは何一つありません。簡単にできます。ポイントはたった二つ。

「手をふる」ことと「前をむく」ことです。

転びやすい人の歩き方の特徴として「前かがみでちよこちよこ歩き」ということがあります。この歩き方を見直し、修正するための魔法の言葉が「手をふる」「前をむく」です。

「前をむく」ことと「手をふる」ことにより視線が上がり背筋が伸びます。(前かがみが修正されます)

少しだけ意識

「手をふる」ことで歩幅が広がり(ちよこちよこ歩きが修正されます)、しっかりと路面を踏みしめて転びにくい歩き方ができるようになります。

四六時中意識することはありません。歩いているときにとまどき、思い出したときに少しだけ意識してください。最初は10分だけとか、この先の角までとか、そんな感じできちんと意識して歩いていけば、いずれ無意識のうちに転倒しにくい歩き方が身についてくるでしょう。

意識して歩くことで普段使わない筋肉が刺激され筋力強化につながります。背筋を伸ばし、歩幅を広くすることで全身の筋肉が適度に刺激されストレッチング効果も期待できます。また、意識した歩みに合わせたバランス能力も再学習されま

す。転倒予防に必要な三大運動要素がすべて網羅されています。普段の生活の中で少しだけ「手をふる」「前をむく」を意識して歩いてみましょう。これで今日から転倒予防中級者です。

上内哲男(JOHO東 京蒲田医療センター・リハビリテーション科長、日本転倒予防学会理事)

転倒予防

知って安心



⑥

監修・日本転倒予防学会

転倒を防止するには二つの指(とり)が重要です。二つ目の指は危険を認識すること。二つ目の危険を回避すること。三つ目は回避できないときに被害を最小限にするということです。

バランスこそ最後の砦



イラスト・岩間みどり

無理なく練習 紹介する「バランス練習」は転倒を回避するための最後の砦と言っても過言ではありません。一方でバランス練習は意図的な不安定状態を作り出すため、やりすぎるとかえって転倒してしまふ危険性を伴っています。バランス練習の実施に

は、転倒に対して十分な注意が必要です。 バランス練習を多く行われる運動の「二つ」片脚立ち」があります。文字通り片脚で立ってじっと静止している動作ですが、なかなか難しい動作です。

例えば、椅子に座って足踏みしながら野菜の土前を言う。(語彙と書いて) ある日は、100から1すじひき算しながら歩くなどがあります。 ホントは一生涯命あるいは着目へあつていこと。なるなるへ足踏みしながら暗唱を行行します。一生涯命あるので短時間(5〜10秒)行行方長(20分)です。

二重課題処理 左右の脚でそれぞれ行い、時間的な目標は10秒間です。くれぐれも無理をしての転倒は十分注意して行ってください。

もつと、野菜の土前へなぐても花の前へ、薬道所果をなぐても効果に違いはあります。工夫しながら行ってください。

読者投稿 私の場合は...

あっという間に

2017年10月、ピラ配布中転倒し、ろっ骨2本骨折しました。ぬれ落ち葉に足を滑らせ、あっという間に転んだのです。手足、あご、胸をうち、3カ月半胸に束帯をまき、毎日リハビリに通いました。まさか自分が転倒するとは。若いときなら「おっと」と、少々バランスをくずしてよろけても、転びはしなかったのに。洗面所でかかとあげ、片脚立ち、ももをあげて足踏み、工夫しています。

福岡県 小泉雅江 78歳

転倒回避のため 二つ目の指の指は作用し、バランス練習で

土内(福岡県)000000東京 京浦田医療センター・リハビリテーション科 日本転倒予防学会(理事)

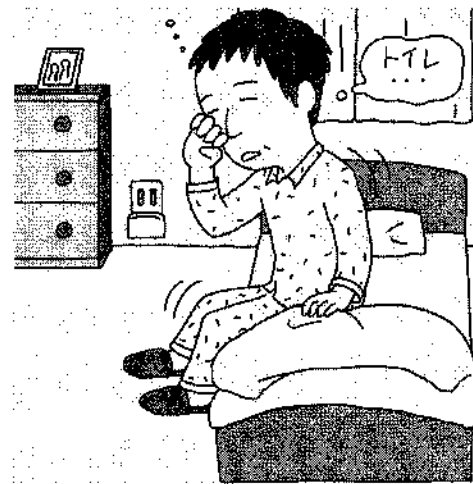
転倒予防

知って安心



⑦

監修・日本転倒予防学会



イラスト・岩間みどり

合言葉は「よい住宅」

住まいの環境整備と聞くと、大々的な工事が必要では？と思われ方もいるかもしれませんが、しかし、転倒予防の環境整備はすぐにできる簡単なものがほとんどです。

ぜひ今日から始めていただき、転倒のない住まいを目指していただければと思います。

今回は五つのポイントに絞り、ご紹介します。合言葉は「よい住宅」です。

よ よけずに歩ける動線を確保

コード類や電化製品、家具など、移動する時に

読者投稿 私の場合は…

内も外も危険だらけ

考えごとをしていたら、溝ふたにつまずき転倒し、左膝を負傷した。屋外に限らず家の床の敷物や敷居につまずくこともある。新聞のチラシを踏んだとたん、足を滑らせ後方に倒れて腰を強くうったこともある。床面にせっけんかすが残っていて、風呂場で転倒したこともある。掃除し事故を未然に防ぐしかない。数年前、妻は階段の縁ですべり落ち、足を骨折。階段の上り下りの際は、できる限り物をもたない、靴下をはかない、慌てないなど、十分注意してほしいものだ。

長崎県 小浜隆 61歳

何かを避けないと通れない場所はありますか。歩行中にまだいだり、姿勢を変える動作は、ふらつきの原因になります。よけきれずにぶつかると、可塑性もあります。動線の上は何もない環境にしてください。

い 居間の整理整頓をしっかりと

居間は日中の多くの時間を過ごす場所であり、転倒がよく起こる場所として知られています。床に置いたかばんやゴミ

箱、読みかけの雑誌や新聞、座布団や取り込んだ洗濯物など、思わぬ物が障害物になります。少しの間だけ、と定位置以外の場所に置き、片付けを忘れることもしばしばあるかと思えます。生活必需品を障害物にしないように、居間の中は常に整理整頓を心がけてください。

う じゅうたんはじゅうたんはしっかりと固定

じゅうたんの端がめくれていると、よじれているとわずかな段差となり、つまずきの原因になります。玄関マットや台所マットなど細々としたマット類も、可能であれば置かない方が安全です。

どうしても置く必要がある物は、じゅうたんやマットを固定するためのテープなどを利用して四方をしっかりと固定してください。

高い所に物を置かない

高い所に手を伸ばす動作はバランスを崩しやすい動作です。また、脚立などを使用するのも、足腰が弱っていると大変危険です。

よく使用する物は、無理のない姿勢で取れる場所に置くようにしてください。

暗い場所にはあかりをつける

暗い場所での歩行は、視覚からの情報が少ないため、明るい場所よりも危険です。

夜、トイレに起きた際、すぐに目が慣れるだとうと照明をつけなくて歩く人もいるかと思えますが、暗がりに目が慣れる「暗順応」という能力も、加齢により低下します。夜間に移動する時は必ず照明をつけてください。

照明のスイッチが枕元にないという方は、常夜灯の設置を検討してください。最近ではコンセンストに差し込むだけの後付けできる常夜灯も安価で手に入ります。日中でも暗い場所は必ず照明をつけましょう。

以上が住まいの環境整備になります。「よい住宅」で転倒のない住まいを整備してください。

安田彩（日本大病院 作業療法士日本転倒予防学会評議員）

知って安心

転倒予防

監修・日本転倒予防学会

最近、バランスを崩してつまづくようになったり、ふらついて転びそうになったり、転んでしまったという経験はありませんか？

転びやすくなるこの原因はさまざまです。たとえば、パーキンソン病、脳梗塞の後遺症、認知症、糖尿病による視力低下など疾患が原因の場合、夜間に何度もトイレに起きるような方も転びやすいといわれています。

効き過ぎる薬

そのような方たちは、たくさんのお薬を飲んでるケースがほとんどです。皆さんは毎日何種類

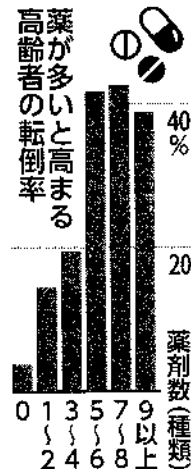
読者投稿 私の場合は…

糖尿病の合併症

40歳くらいから糖尿病を患い、目や足腰に合併症によるさまざまな病氣、目の手術を2回。ほかさまざまな病院で診察と治療を受けています。転倒もよくあります。ひどかったのは、道路を横断しようとして2～3歩歩いて目の遠近感がなくなり、片方の足が全然上がらず両手で路面に手をついたのですが、支える力が弱く顔の右側をうち、すり傷とあざ。治療に2～3週間かかりました。

神奈川県 佐野拓司 67歳

薬が多いと危険も多い



Kojima T, et al: Geriatr Gerontol Int 12: 425-430, 2012



イラスト・岩間みどり

の薬をのんでいますか？ その一つ一つの薬が何の効果があるのか、知っていますか？ 年を重ねていくと、副作用(目的以外の作用)や相互作用(お薬同士けんかして効きすぎたり、害が出たりすること)が起こりやすくなります。

なぜでしょうか？ それは、年を重ねるにしたがって、肝臓でお薬を分解する能力(代謝)や、吸収された薬を腎臓から排せつする能力が低下して、副作用や相互作用が

起りやすくなるので、また、体の中の水分の割合が少なくなり、脂肪の占める割合が増えていくことも原因になります。脂肪にとける薬が身体の中にたまりやすくなり、薬が効きすぎたり副作用が現れやすくなった

りする場合があるからです。医師から処方された薬を、長期間裏面に飲んでいられる方は多いと思います。しかし、現在の肝臓や腎臓の働きは、初めて薬を出された時と違い、かなり衰えている可能性もあります。そのため薬の副作用が出やすくなり、ふらつき・めまいなどで転びやすくなることを知っておいてほしいのです。

本当に必要か

特に注意しなければいけない薬として、寝つき

をよくする薬、安定剤、糖尿病の薬や、血圧を下げる薬、痛み止め、けいれんを予防する薬、などがあげられます。

寝つきをよくする薬や安定剤の副作用としては、ふらつきや注意力低下がよく知られています。これらの薬には筋弛緩(しかん)作用(筋肉の動きを弱める作用)があります。肝機能や腎機能が低下して、体の中で薬の濃度が上がった場合に、ふらついたり転びやすくなるのです。

また、血圧を下げる薬で血圧が下がりすぎたり、糖尿病の薬で血糖値が低くなり、ふらつき・立ちくらみなどで転びやすくなったりします。

年を重ねるにしたがって薬の種類も増えるのは仕方ないことです。でも、5種類以上の薬を飲んでいられる方は転倒のリスクを増加させるという報告もあります。(タニフ)

転んで骨を折ってしまったら、それをきっかけに骨折を防ぐための「骨粗しょう症の薬」を勧められるケースも多く、さらにお薬の数が増えてしまうことになりかねません。

一度、今飲んでる薬が今本当に必要なのか、勇気を出してかかりつけ医やかかりつけ薬剤師に相談してみるのはいかがでしょうかと思えます。

前堀直美(薬剤師・転倒予防指導士)

転倒予防

⑨

知って安心

監修・日本転倒予防学会



イラスト・岩間みどり

認知症は高齢とともに発症しやすくなる病気の一つです。いわゆる物事を考える、判断する、台所で調理をするなどの認知機能が低下するだけでなく、転倒しやすくなることも分かっています。生まれてこの方、一度も転んだことがない人は誰もいないと思います。その点では「人は誰でも転ぶ」といえます。

しかし、高齢になると関節の拘縮（こうしゅく）や、筋肉量が減り足が思うように上がらなくなる、暗がりや歩いたとき足元の障害物に気付かなかつたなど、人が転ぶ

認知症の程度によって

ときにはさまざまな要因があります。同じように、認知症の場合も転ぶ理由があります。

「失認」「失行」

認知症は脳神経系の疾患です。主な症状には、覚えていたことを思い出すことが苦手になったり、すべてが面倒になり趣味や家事に意欲がなくなったりすることなどがあります。

とくに歩行に影響する症状には、危険を回避できない「注意障害」や歩くとときに杖（つえ）を認識できない「失認」、杖を

持ってもうまく使えない「失行」、手順通りに衣服を着用できない「実行機能の低下」、段差があることがわからない「視空間認知障害」などがあります。

また認知症の進行によって歩行バランスが崩れることがあります。それに加え自信がなくなり、自宅に引きこもって一日中テレビを見て過ごす生活などにより、ますます筋力の低下や関節拘縮が助長され、転びやすくなります。

認知症の四大疾患の一つである、レビー小体型認知症の場合は、初期の頃から、足がすくみ第一歩が出ない、歩幅が小さくなりすり足歩行になる、目によってはぼんやりする一ことがありま

す。認知症と同様の症状のある正常圧水頭症は、足を左右に広げてすり足で小刻みにゆっくり歩くことが特徴です。

どちらも転倒しやすい

状態です。急激な環境の変化があったとき、また自分のやりたいことや思うことをうまく伝えられないときは、イライラして焦ったり、怒りや興奮などにながったりして、転びやすくなります。

環境に工夫

まず、認知症の転倒を予防するには、認知症の病名や、その症状に加え進行の程度を確認することが大切です。

特に失認や失行がある際は、「杖をどうぞ」のようにひと声かける、「杖はこのようにつけてください」と使っているところをうまく使うことができます。

段差がある箇所には目立つ色のテープをはるなど、目印をつけ注意が向くようにします。

歩行中に足で踏んだり、物にぶつかったりしないように、足元や室内を片付けておくことも大切です。

さらに、手すりの設置、つかまることができるよう家具の配置を工夫することなども効果的です。

環境が大きく変化するときは声を頻回にかけ、わかりやすいよう環境を整えるなど転ぶ理由を知り対応します。

認知症の人が転倒やけがをしないように安全な行動へ誘導するヒントは？

- a ふらつきやバランスを崩す動作を誘発しないため、背後から声をかけない。
- b 視覚に訴える一目立つ色のテープで停止線を張る、手すりを目立たせる。
- c 低床ベッド、衝撃吸収のマットやヒッププロテクター（転んだ時の衝撃を吸収する素材を装備した下着やズボン）などを利用する。
- d 安静時間は活動意欲をかきたてる人や物が目に入らないようにする。移動時に集中を妨げない。

梅原里実（高崎健康福祉大学看護実践開発センター 専任教員 認知症看護認定看護師）

知って
安心

転倒予防



10

監修・日本転倒予防学会

読者投稿 私の場合は…

杖を拒む母が…

80歳をこえた母は、靴を履きながら転び、外出時はまるでコントのような転び方をします。転倒防止に杖を買い与えましたが、年寄り扱いするなど拒否。トレーニング施設に通って筋肉がついたと喜んで矢先に、自宅のトイレを出たところで転び、骨がもろくなった証拠と「サプリメント」を飲み始めました。近所の人に「お母さん、足をひきずって歩いているわよ」と言われ、「頼むから杖を使ってくれよ」と差し出すと、腰が曲がるから嫌だといひます。他のお宅ではどうなのでしょうか。

東京都
タクシー専用タイヤ 50歳

杖(つえ)の使い方でも大切なこと、それは痛い(弱った)脚とは反対側の手で杖を持つということです。

テレビドラマなどでは杖をかばうように同じ側の手で杖を持っている場面をよく目にしますが、演出上の配慮であり実際には誤った使い方です。正しくは反対側の手で持ちます。右膝が痛ければ左手に持ちます。左脚がしびれていれば右手に持ちます。右利きだろうと左利きだろうと杖には関係ありません。

転ばぬ先に良い杖選び

ばぬ先の杖です。理由は簡単です。歩くときには右手と左脚、左手と右脚が同調して動くからです。同調して動く手に杖を持つことで、痛い脚を支え、負担を減らすこととなります。

この法則を無視して歩けば転ばぬ先の杖の意味はありません。かえって歩きにくくて転倒を誘発する可能性すらあります。

もう一度言います。杖の使い方でも最も大切なこと、それは痛い(弱った)脚とは反対側の手で杖を持つということです。

種類いろいろ

杖にはいろいろな種類があります。理由は簡単です。歩くときには右手と左脚、左手と右脚が同調して動くからです。同調して動く手に杖を持つことで、痛い脚を支え、負担を減らすこととなります。

この法則を無視して歩けば転ばぬ先の杖の意味はありません。かえって歩きにくくて転倒を誘発する可能性すらあります。

もう一度言います。杖の使い方でも最も大切なこと、それは痛い(弱った)脚とは反対側の手で杖を持つということです。



イラスト・岩間みどり

購入時の注意

転倒予防にとって「転ばぬ先の杖」に求められる大切なことは3点。「握り手の形状」「杖の長さ」、最後に「杖先ゴム」の点検です。

握り手の形状はご自分の手の形にしっかりと合致するものを選ぶ必要があります。太めのものから細身のものまで杖ごとに特徴がありますので、店頭で実物を握って歩いてみて、しっかりと持ったときの感覚を確かめる事をおすすめします。

杖は長くて短くても使いつらいものです。一般的には立った状態で肘が軽く曲がる程度(約30度)の長さが目安になります。ただし個人差もありますので、この点についても店頭でしっかりと調整して購入されることをおすすめします。

最後に杖先ゴムです。買った当初は何も問題はないのですが、杖先ゴムは消耗品です。使えばすり減りますしゴム自体も劣化します。杖先ゴムが滑ってしまえば「転ばぬ先の杖」ではなく「転ぶための杖」に成り下がってしまいます。杖先ゴムは3カ月に1回程度は、すり減っていないか、劣化していないかを確認することをおすすめします。

上内哲男(JOHO東
京蒲田医療センター・リ
ハビリテーション士長、
日本転倒予防学会理事)

転倒予防

知って安心



11

監修・日本転倒予防学会

外出して体を動かすこととは、体力維持のために大変重要です。さまざまな場所に行き刺激を受けると、気分転換になりやすいし、脳も活性化します。しかし、その過程で転倒し、寝たきりになっては元も子もありません。外出時の注意点をご紹介したいと思います。

服装は、足を大きくひらける物にしていただき。タイトスカートやきつすぎるジーンズなどは避けた方がよいでしょう。

靴は、靴底が柔らかすぎず、また足の甲をしっかりと押さえ、かかとが脱げにくい物が望ましい

外出時の服装と持ち物

です。ハイヒールやサンダルなどは避けてください。

重い物避ける

荷物はどれくらいの大ささでしょうか。心配症の人は、あれもこれも詰め込んで大きな荷物になるかもしれないし、財布一つあればよい、という人もいるかもしれません。

転倒予防には、常に体に力をこめなければならぬ。重い荷物は好ましくありません。重い荷物を持つと、人はバランスを取ろうとして重心の位置が高くなります。すると安定性が失われ、



イラスト・岩間みどり

転びやすくなります。どうしても重い荷物を持つて移動しなければならぬ時は、キャリーバッグやカートなどを利用してください。

また、重い荷物ではなくても、手に何かを持つとバランスを崩しやすくなります。外出時はリュックサックを背負い、両手は空けておくようにしてください。

時々、リュックサックを前に抱えている人を見ますが、前に荷物があると人はバランスを取ろうとして重心の位置を後ろにします。すると、後ろに倒れやすくなります。移動中は必ずリュックサックは背負ってください。

スマホの危険

昨今、話題になっている「歩きスマホ」も要注意です。

東京消防庁の統計によると、東京消防庁管内で2012年(平成24年)から16年(平成28年)までの過去5年間で歩きスマホ等にかかわる事故により201人が救急搬送

され、16年は58人と過去5年間で最も多くなっています。事故種別では「つまずき」「落ちる」が全体の半数を上めており、歩きスマホによって転倒事故が起きていることがわかります。

歩きスマホをしないようにするのはもちろんですが、歩きスマホをしている相手に気をつけることも重要です。人とすれ違う際、ついお互いに譲り合うことを期待してしまいがちですが、歩きスマホをしている人は、視界に周囲の情報が入っていません。歩きスマホをしている人を見かけたら、なるべく距離を取ってすれ違うようにしてください。

天候の悪い日はなるべく外出を避けた方がよいですが、外出せざるを得ない時も、あるかと思いません。特に、強風には気を付けてください。台風の日にはタクシーから降りて傘を広げたところ、強風に傘がおおられ転倒した人もいます。強風の際は無理に傘をささず、レインコートなどで対応しましょう。

安田彩(日本大学病院 作業療法士 日本転倒予防学会評議員)

訂正 本欄「転倒予防」連載(9月9日号)⑥(9月16日号)⑦(9月23日号)⑧(9月30日号)を担当した上内啓男さんの肩書中「JCHO」とあるのは「JCHO」の誤りでした。お詫びして訂正します。

読者投稿 私の場合は…

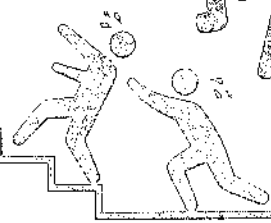
リュックにした

11年前の春、まだ50代だったのに、つまずいて顔面から転倒。通行人の女性から鏡を見せられ、「あーなんとすごい顔」。外科へ行き、DV(配偶者間暴力)と間違われました。会社帰りに銀行に寄る予定で①バッグや袋で両手がふさがっていた②急いでいた③横断歩道の凍結どめが、つまずきやすい。原因はこの3点。その後、横断歩道は役所に訴えて改善されました。両手をふさがずリュックを背負う、時間に余裕を持って行動することにしました。

北海道 小野洋子(69)

転倒予防

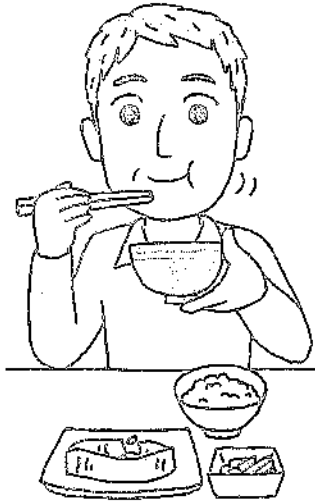
知って安心



12

監修・日本転倒予防学会

筋肉を減らさないためのススメ



- ◆食事にたんぱく質をちよい足し
- *朝食にチーズ、ヨーグルト
- *昼食にしらす、卵
- *夕食にみそ汁の豆腐、納豆

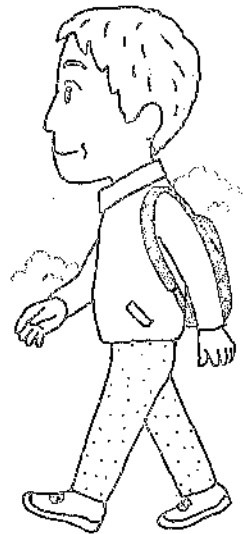
転倒を予防するためには、「ふだんの暮らし」が何より大切です。日ごろから、よく食べる、よく動き、そして整理整頓を心掛けておくことが転倒予防の第一歩になります。転倒を防ぐためには、筋肉を維持しておくことが大切になります。しかし、年とともに筋肉量は減少し、気づけば椅子から立つのが精いっぱい、

食と運動にちよい足し

たんぱく質を

階段の上り下りに手すりが必要といった状況になってしまいます。そうならないためには、日ごろから筋肉を減らさない工夫が必要になります。では、どのような工夫が必要になるのでしょうか。ヒントは食事と運動にあります。

たんぱく質を日ごろの食事や運動では「ちよい足し」を意識するとよいでしょう。食事では朝食にチーズをちよい足し、昼食にしらすをちよい足し、そして夕食のおみそ汁に豆腐をちよい足し。これだけでも筋肉の維持・強化に不可欠なたんぱく質を補うことが可能になります。



- ◆歩数をちよい足し
- *ウォーキングを5分増やす
- *いつもの散歩コースを少し遠回りしてみる

イラスト・岩間みどり

す。そのため、これらの食材をちよい足しすることでたんぱく質を強化することができま。ただし、腎臓の持病をお持ちの場合には、たんぱく質を取ることでかえって腎臓に負担をかけてしまうことがあります。主治医の先生に一度ご相談ください。

運動では、歩数のちよい足しがおススメです。意外と知られていないですが、歩行時には数多くの主要な筋肉が動員されます。そのため、日常的にウォーキングをしかりと美施することで、歩くために重要な筋肉、転倒を防ぐために重要な筋肉を維持することが可能になります。

1日5分から
もちろん、ウォーキン

グによって筋肉がムキムキになることはありませんが、現状の維持には最適な運動になります。現在、ウォーキング習慣がない方は、1日5分からで構いませんので、歩数のちよい足しを実践してください。

最後は室内の整理整頓です。いくら食事と運動のちよい足しで筋肉によい刺激が加わっても、足の踏み場に困るような環境では注意力が散漫になり、転倒を免れられません。

まずは、床面に脱いだ衣類や洗濯物、読みかけの新聞や書類などを置きっぱなしにしないことから始めましょう。このような床にある物はバリアー(障害)になります。電化製品のコード類やすれやすいカーペットなども同様です。整理整頓されていない環境とは、自ら「バリアー」(有り)「の環境をつくらせていること」になります。整理整頓から「バリアーフリー」の生活を開始しましょう。

食事・運動のちよい足し、バリアーフリーの整理整頓は、転倒予防のキホンのキです。ふだんの暮らしの中で、決して背伸びをせず、無理のない範囲から転倒予防の生活をはじめてませんか。

山田美 (筑波大学大学院准教授 日本転倒予防学会理事)

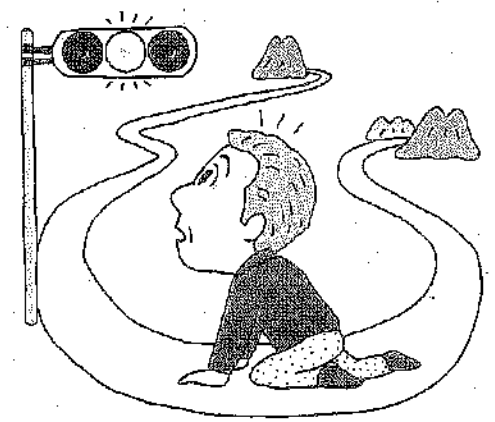
知って
安心

転倒予防

13

監修・日本転倒予防学会

転倒は「命の黄色信号」



イラスト・岩間みどり

これまでお伝えしてきた「転ばぬ先の知恵」を確実に身に付け、日常生活の中に定着させるために、おさらい(復習)をしてみましよう。「転倒予防7カ条」にまとめています。

年齢とともに

第1条 年々歳々、人同しからず
有名な漢詩の一節、「年々歳々花相似たり 歳々年々人同しからず」。毎年同じ時期に同じように花は咲きますが、人は、同じ姿・形とはいきません。年とともに必ず変化し、姿・形ばかりではなく、からだの機能、

日々気をつける7カ条

体力・運動能力、脚力が次第に衰えてくるものです。そうした衰えの事実を認識していることが大切なのです。「頭は青春、からだは初老」ときりげなく自認しましょう。

第2条 転倒は結果である
転倒は、加齢や運動不足、病氣(十んすり)などの結果として起きているものです。「転ぶくらい、からだが強っている」「からだのひずみが積み重なった結果、転ぶ」のです。転倒した事実を、そのことを教えてくれる「命の黄色信号」

第3条 片足立ちを意識する
日常の生活動作、パジャマのズボンや腹物の着脱、お風呂の浴槽の出入りなど。歩み、また、上って下りる移動動作。いずれも片足立ちが基本です。歩くは、「片足立ちの連続技」なのです。日々の「つひつひつ」の動作の際、片足立ちを意識してみましよう。

第4条 転ばぬ先の杖(つえ)
脚が弱ってきた、脚が痛いなど、歩くのに不安が生じたなら、できる限り早めに杖を使いましよう。杖を突くことで、きれいに無理なく楽しく歩くことができます。その際、弱った脚、痛む脚とは反対側に杖を突くのが基本です。

第5条 無理なく楽しく30年
健康のために始めた運動で痛みをきたしたり、健康を害したりしては本末転倒! 「健康のためな

ら 死んでもいい!」と豪語するような間違った無理な運動の仕方はやめましよう。自分のからだに生活に合った運動の種類と方法を選んで長く続けられる「マイ・エクササイズ」を。まずは、日光を浴びて、日々よく歩くことから始めましよう。

第6条 命の水を大切に(年書りに冷や水)
人間のからだは水です。足りていないと言っても過言ではありません。からだの3分の2は水なので、水が不足すれば体調が悪くなり、病気をきたします。健康のため毎日こまめに水を飲みましよう。目覚めに1杯、寝る前に1杯、夜中にトイレに起きたら帰りに1杯。「自ら健康に 水から健康に」なのです。

七転び八起き
第7条 転んでも起きればいいや
転倒して、ケガをして

も、早めに診断・治療・リハビリテーションを行えば、回復します。「転んだらおしまい」ではありませぬ。「七転び八起き」「福福は料(あまな)える縄のごとし」「人間万事塞翁(さいおう)が馬」。人生の転倒予防が大切なのです。

読者投稿 私の場合は…

夫の遺影の前で

週3回もの尻もちにも幸い骨折なし。最近のこと。仏飯をこしらえて、仏間に入るとき、3歩の敷居を越えようとしてくらくときた。両手はお膳を抱えているので役に立たず、気づいたときは、お膳の物が散乱しているのをぼうぜんとして眺めていた。遺影の主人が笑った気がした。読経が終わり、かかどにさざったガラスの破片を医師に抜いてもらって帰ってきた。好む孤独の味やわびしく私はたった98歳。

佐賀県 蒲原徳子 98歳

武藤秀照(日本転倒予防学会理事長 東京健康リハビリテーション総合研究所所長 東京大学名誉教授)

転倒予防

知って安心



14

監修・日本転倒予防学会

失敗こそ最大のヒント

「私の転倒経験」という読者投稿の中の事例には、実際の経験談だからこそその転倒予防のヒントが多く含まれていました。日本転倒予防学会の社会的使命は二つあります。第一は、学術研究を進め、確実な転倒予防の方法を分析して、予防効果を挙げること。第二は、転倒予防の正しい知識・情報をわかりやすく社会に伝え広めることです。

この連載コラムも、そうした社会啓発活動の一環として、日本転倒予防学会の役員や学会認定の「転倒予防指導士」などのメンバーに順次執筆してもらいました。

社会啓発で大切なことは、一例一例の転倒事例、実際の転倒体験談を丁寧に伺い、それを分析することです。どうしてその時に転倒したのか。振り返ってその背景や要因は何かを探ることが、次に起こり得る同じような転倒事故を予防するヒントや鍵になるのです。

「事例から学ぶ」とは、そうした意味なのです。

「失敗から学ばないのは怠慢である」という危機管理の言葉も、そうした自戒が込められています。

知人や著名人の実際の転倒・骨折体験談やエピソードを見聞きして、同じような事故を起こさないためにはどうすれば良いかを真剣に考えることが、今日からの「転ばぬ先の知恵」に結びつくのです。

● つまずき／祖母段差

「つまずきは、孫は分数」

（日本転倒予防学会 転倒予防川柳 大賞 2018年、栃木県 青柳 婦美子 作）

読者の方からも、コンビニの駐車場の車止め、溝のふた、家の中の敷居、床にはっている電気コード、歩道の段差、スリッパの先をひっかけなどで、つまずいてケガをした体験談が寄せられます。

● すべる

「滑り止め つけておきたい 口と足」

（日本転倒予防学会 転倒予防川柳 大賞 2015年、東京都 佐川 晶子 作）

すべて後ろに転び、頭を強く打って頭蓋内血腫をきたし、重篤な事態を生むことがあります。時には、そのまま命を落とすような不幸な事故も起るのです。

家の中で新聞広告チラシを踏んで、風呂場のタイルにせっけんカスが残っていて、雨天時、傘もささずに外をスリッパのまま小走りで移動して、ぬれ落ち葉に足をすべらせ、玄関先の床でマットごと勢いよくすべってなどの「すべり体験」が寄せられました。

いずれも、特別な状況

もっと知りたい！

- 『転ばぬ体操』で100歳まで動ける！（武藤芳照監修 主婦の友社）
- 『いくつになっても転ばない 5つの習慣』（武藤芳照著 青春出版社）
- 『転倒予防 転ばぬ先の杖と知恵』（武藤芳照著 岩波書店）

ではなく、ごく普通の場合で起きているのです。転倒予防の日常生活での合言葉、「ぬ・か・づけ」（ぬれているとこを、か・づけ）（ぬれているとこを、か・づけ）階段・段差、片づけてないところは転びやすい）をお忘れなく。

武藤芳照（日本転倒予防学会理事長、東京健康リハビリテーション総合研究所長、東京大学名誉教授）

（おわり）

次回から「めざめる筋肉 50代からの運動」が始まります。

つまずきは…



イラスト・岩間みどり