

転倒予防に、ラジオ体操もお勧め。鹿兒島支部すみれ班のラジオ体操小組



転倒を予防し いつまでも元気に



理学療法士 石塚亮平さん

「坂道で転び、手も足も出なかった」(70代)、「最近、めっきり歩くのが遅くなった。改善法はありますか?」(60代)など、読者から悩みや質問が寄せられています。どうしたらよいのでしょうか? 介護予防や健康増進の支援に従事する、理学療法士の石塚亮平さんに聞きました。

やってみよう転倒リスク評価

あてはまる項目をチェックしましょう。

質問項目	はい	いいえ
過去1年間に転んだことがある	5点	0点
歩く速度が遅くなったと思う	2点	0点
杖を使っている	2点	0点
背中が丸くなってきた	2点	0点
毎日お薬を5種類以上飲んでいる	2点	0点

●合計点が6点以上になると、転倒しやすい状態と考えられます。

なぜ転んでしまうのか
転倒には、ご自身が抱える内的リスクと、家や物など環境が関わる外的リスクがあります。これらが合わさった時、転倒が起こりやすくなります。

転んだ時に一歩が出なかったという場合は、筋力の低下が一因かもしれません。お尻周りや太もも、ふくらはぎなど下半身の筋肉が弱くなると、蹴り出したり、踏ん張る力が弱くなります。また、バランスを保つための感覚、たとえば平衡感覚や視力、聴力、足裏の感覚なども加齢とともに衰えていきます。

複数の薬を服用していることや、薬の副作用によるふらつきなどもリスク要因の一つです。転倒しやすい状態と考える

転倒しやすい状態と考える
合計が6点を超えること
転倒しやすい状態と考える

転んだ時に一歩が出なかったという場合は、筋力の低下が一因かもしれません。お尻周りや太もも、ふくらはぎなど下半身の筋肉が弱くなると、蹴り出したり、踏ん張る力が弱くなります。また、バランスを保つための感覚、たとえば平衡感覚や視力、聴力、足裏の感覚なども加齢とともに衰えていきます。

なるべく転ばないためには、「自分のリスク・弱点を知ること」が大切です。まずは「転倒リスク評価」(左表)を使って、ご自身の状態をチェックしてみましよう。

良い結果がでなくても
がっかりする必要はありません。大切なのは、今できることから少しずつ始めていくことです。運動など少し時間のかかる対策の他、部屋の整頓、適切な靴選びなど、すぐにできる環境の見直しを行います。安心のために、杖など使えるものを活用するのも一つです。

杖を使う必要はありますか? 杖を使う必要は、今の状態から少しづつ対策をとる。そして気になることは一人で抱え込まず、家族や医師などに相談することも転倒予防の大切なポイントです。

歩幅が小さくなり、歩くスピードが遅くなっている方は、背中が丸くなっているか確認してみましよう。体を支える体幹の筋力や背骨が弱くなると、背中が丸くなつてくると、背中が丸くなります。前かがみの姿勢になると、足が振り出しにくくなり、つまづきの原因にもなります。

椅子からの立ち上がり
「座る」「立つ」の動作を5回、12秒以内で完了できれば、足の機能が保たれています。チェックしながら、それ自体が運動にもなります。

良い結果がでなくても
がっかりする必要はありません。大切なのは、今できることから少しずつ始めていくことです。運動など少し時間のかかる対策の他、部屋の整頓、適切な靴選びなど、すぐにできる環境の見直しを行います。安心のために、杖など使えるものを活用するのも一つです。

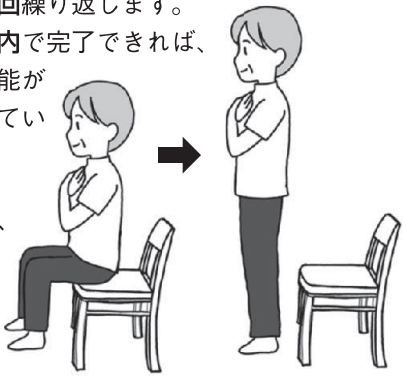
杖を使う必要はありますか? 杖を使う必要は、今の状態から少しづつ対策をとる。そして気になることは一人で抱え込まず、家族や医師などに相談することも転倒予防の大切なポイントです。

いしづかりょうへい
公衆衛生学修士、帝京大学大学院公衆衛生学研究科の博士課程に在学中、日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック作成委員会委員

椅子から立ち上がり 足の機能チェック

●椅子に座り、立ち上がる動作を5回繰り返します。12秒以内で完了できれば、足の機能が保たれています。

※両手は、交差して胸に当てる。



出典：鳥羽研二他、日本老年医学会雑誌、2005 Okochi J, et al. Geriatr Gerontol Int 2006
出典：Chen LK, et al. J Am Med Dir Assoc. 2020

父母と2歳の宝迫(1942年)
私(1940年3月に、満洲の鞍山で生まれました。現在、85歳。18歳から61歳まで裁判所速記官として働いていました。2011年に夫が交通事故死して以来一人暮らしです。働き、子育てしながら新婦人山口支部の支部委員や常任、退職後は支部長をしたこともあります。



母の歴史
今頃から、「満洲」(中国東北部)からの引き揚げ経験を持ち、戦後は働きながら男女平等や新婦人山口支部の活動を支えた、宝迫美穂子さんのお話です。

宝迫美穂子さんのお話 (1)
私は1940年3月に、満洲の鞍山で生まれました。現在、85歳。18歳から61歳まで裁判所速記官として働いていました。2011年に夫が交通事故死して以来一人暮らしです。働き、子育てしながら新婦人山口支部の支部委員や常任、退職後は支部長をしたこともあります。

母の歴史
今頃から、「満洲」(中国東北部)からの引き揚げ経験を持ち、戦後は働きながら男女平等や新婦人山口支部の活動を支えた、宝迫美穂子さんのお話です。

満洲の鞍山で生を受け
あんさん
父母と2歳の宝迫(1942年)
私(1940年3月に、満洲の鞍山で生まれました。現在、85歳。18歳から61歳まで裁判所速記官として働いていました。2011年に夫が交通事故死して以来一人暮らしです。働き、子育てしながら新婦人山口支部の支部委員や常任、退職後は支部長をしたこともあります。

ジェンダー平等と平和へ、時代を切りひらいた
平塚らいてうからのバトンを受け継ぐ

「平塚らいてう・女性運動資料室」
(東京都文京区・新婦人中央本部1階)
開館：第2・第4火曜日 14:00~16:00
申込：1週間前までに FAX 03(3814)9441 か
メール njwa@shinfujin.gr.jp で
氏名、人数、所属、電話を明記

「らいてうの家」
(長野県上田市真田町)
開館：4/26~10/27の土日月 10:30~16:00
団体は予約を/NPO 法人平塚らいてうの会
FAX 03(3818)8626
メール raichou@nifty.com

いま話題のパンフレット
平塚らいてうからのメッセージ
発行 新日本婦人の会
頒価 300円/A5判80ページ

第32回 全国大会記念品 おしゃれな♡新婦人グッズ

●憲法ひとこと箋
いわさきちひろ絵
「草むらの小鳥と少女」
憲法9条の条文入り
頒価 200円
大会記念実行委員会

●新婦人一人
エコをイメージした
クリーム色の表紙
(再生紙使用)
頒価 200円

ご注文はお近くの大会記念実行委員会へ