

# たんぽぽニュース No.41

## 令和も元気で過ごすために・・・ No.1

2019年4月15日発行

今年度は、たんぽぽの職員が発信するニュースをお届けします。4月・5月は、転倒予防シリーズです。理学療法士の堀さんが担当します。

ここ50年で日本人の平均寿命は飛躍的に伸び、厚労省が公開した「平成29年簡易生命表」によれば、日本人の平均寿命が過去最高を更新して、【男性：81.09歳】【女性：87.26歳】となりました。平均寿命が伸びた要因としては、医学の進歩に伴いガンの死亡率が下がったこと、心疾患と脳血管疾患の死亡率の改善が挙げられます。平均寿命の延長とは裏腹に、老後の生活で、できればそうなりたくない…と多くの人が望んでいるのが、『寝たきり』ではないでしょうか。

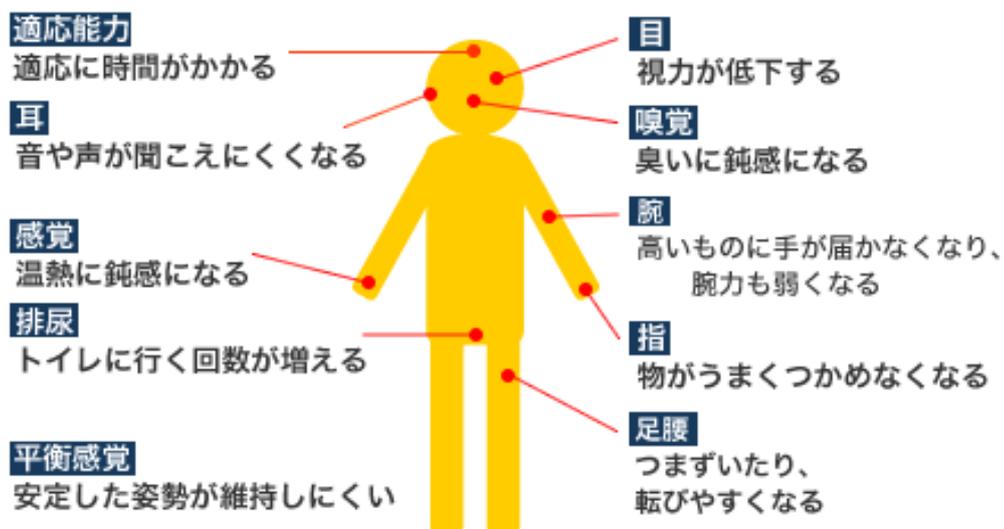
### 『寝たきり』とは・・・

病気やけがなどによって日常生活を、ほとんど寝て過ごす状態が6ヶ月以上続いていること

その『寝たきり』になる主要な原因の一つに『転倒・骨折』があります。

『寝たきりにならない為に、転ばないように気をつければよい』というほど単純なものではありません。『転ぶ』に至るまでには様々な原因があります。今月は「転ぶ原因」について一緒に確認したいと思います。

### ▼加齢とともに表れる身体の変化



図にあるように、病気やケガ等が無くても、年齢を重ねていくごとに身体に様々な変化が現われてきます。そこに若い頃からの運動不足や生活習慣等の要素、病気やケガの影響が加わることで『転倒・骨折』につながる可能性が高まってしまうのです。

人間の筋力は25歳くらいが最も強く、低下の度合いは個人差がありますが、30歳くらいから下がり始めます。

また、多くの人は40代くらいから体重が増え、60代くらいから少しずつ身長が縮まるなどの体格変化も出てきます。

転倒は骨折・寝たきりの原因でもありますが、それまでの生活習慣や運動不足、加齢などが積み重なって転倒するからだを作った結果とも言えるのです。

転倒の原因となるものは、身体的は要素だけではありません。普段の生活環境が原因となることも多くみられます。皆さんの周りの環境はどうですか？ 転倒につながりそうなものはありませんか？

## 【生活環境に潜む転倒リスク】

- 歩くスペースに物が置かれている
- 必要な場所に手すりがない
- カーペットやマットを敷いている
- 敷居等の段差
- 歩行補助具(杖や歩行器)が合っていない
- 照明
- 滑りやすい場所
- 家具の固定
- スリッパやサンダル等の履物

電気コード、雑誌やチラシ、スーパーのレジ袋 など  
玄関・トイレ・浴室・居室・廊下 など  
端がまくれていませんか？ 重ねて敷いていませんか？  
1cm程度の段差でもつま先は引っかかります  
身体機能・体格に合ったものを使っていますか？  
お部屋の中、暗くないですか？  
浴室・フローリングの床・玄関アプローチ（雨天時）など  
つかまると動いてしまう家具はないですか？  
足に合った靴を選ぶことで安定した歩行につながります



### 転倒リスクチェックシート

- |  |    |
|--|----|
| <input type="checkbox"/> 過去1年間で転んだことがある  | 5点 |
| <input type="checkbox"/> 歩く速度が遅くなったと思う   | 2点 |
| <input type="checkbox"/> 杖を使っている         | 2点 |
| <input type="checkbox"/> 背中が丸くなってきた      | 2点 |
| <input type="checkbox"/> 毎日お薬を5種類以上飲んでいる | 2点 |

合計点が6点以上の方は、転びやすい状態なので注意が必要です。

