

令和も元気で過ごすために・・・ No.3

2019年8月発行

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。今月は5月に引き続き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。

5月は『転倒により好発する骨折とその背景』についてお話ししました。今月は『自分のからだの変化を知ろう!』をテーマにお伝えします。

【転びやすい人の特徴】 転びやすい人：年に2回以上転倒している人

- ① 太り気味の人：BMI（体格指数）が2.5以上は肥満。ただし、BMIが2.5未満でも体脂肪率が高い『隠れ肥満』も存在します。過食、運動不足による肥満は、体力・運動能力の低下を促すこととなります。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

2.5以上 肥満 / 18.5以上 2.5未満 普通 / 18.5未満 やせ

- ② 健脚度の低い人：転ばない身体には、正しい姿勢でしっかり歩ける脚力とともに、障害物をまたいだり、自分の体重をしっかり支え、ふらつかずに階段や段差を上り下りできるだけの筋力とバランス能力が必要。

【 健脚度チェック方法 】

☆『歩く』：10m全力歩行時間の測定

	遅い	普通	速い
男性	5.9秒以下	4.7～5.8秒	4.6秒以下
女性	6.2秒以下	5.2～6.1秒	5.1秒以下

※横断歩道を青信号の間をしっかり渡りきることを想定。

数値は60歳代の目安

☆『またぐ』：最大一步幅測定

	狭い	普通	広い
男性	103cm以下	104～120cm	121cm以上
女性	91cm以下	92～105cm	106cm以上

※電車とホームの間や溝、障害物をまたぐことを想定

数値は60歳代の目安

☆『上って下りる』：40cm踏み台上り下り バランスが取れるかどうかを評価

- ：バランスを崩さずに下りられる
- △：膝に手をついたり、身体が傾く、下りた時にバランスが取れない
- ×：上れない場合

※バスの1段目のステップの上り下り、階段昇降を想定

- ③ 動脈硬化傾向の人：動脈硬化の原因である血管壁にとりついた脂肪を取り除く作用をするのが、HDL コレステロール。転びやすい人はこの値が低い。普段から身体を動かす機会が少なく、運動不足で動脈硬化が進行している可能性が高く、生活習慣病との関連も高い。
- ④ 複数の薬を服用している人：薬によるふらつきや注意力低下にも注意が必要。5種類以上の薬を服用している場合はそうでない場合と比較すると転倒する割合が高くなると言われている。また、副作用としてふらつきやすくなる薬もあるので、医師、薬剤師の相談するなどの対応も必要。

自分が①～④のどの特徴にあてはまるか確認してみましょう。

ご自分の現在の正確な身長、体重を知っていますか？

ずっと前に計った値から変わっていないと思込んでいませんか？

【片足立ちチェック】

- 靴下をはく
- 玄関で靴を脱ぐ時
- ズボンやスカートををはく時
- お風呂で浴槽をまたぐ時
- 階段を上り下りする時 など



以前は立ったままできた動作が座らないとできなかつたり、どこかにつかまらなかつたり、ふらつきを感じるようになっていませんか？

人間の筋力は25歳くらいをピークに30代以降徐々に低下していきます。

まずは自分のからだがどのように変化しているのか、知ることが大切です。そして、それに応じた適切な対応をとり、転ばないからだをつくることが重要となります。

9月は No.4 【転倒予防体操・運動について】です。

