


転倒防ぐ「ぬかづけ」意識

◆足腰のトレーニング

■片脚立ち
バランス能力をつける
左右1分間ずつ、1日3回

①机などにつかまって立つ

②床につかない程度に片脚を上げる



■スクワット
下肢の筋力をつける
5、6回1セットで1日3セット

足を肩幅に広げて立ち、お尻を引くようにゆっくり膝の曲げ伸ばしをする

膝がつま先より前に出ないように

※難しい場合はイスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りする



高齢者が要介護になる原因として、「転倒・骨折」は認知症や脳卒中と並んで大きな割合を占めます。転倒して骨折すると、入院・療養中に全身が衰え、寝たきりにつながることが少なくありません。頭部をぶつけければ命にも関わります。

高齢者施設などでの転倒事例を分析した研究によると、転倒は体の重心が変わる時に起きやすいことが明らかになっています。向きを変える、座る、立つといった動作が、転倒のきっかけとなり、筋力やバランス能力などが低下している場合に転んでしまいます。

高齢者の転倒・転落事故の約6割が自宅内で起き、このことから、日本転倒予防学会では、住環境について注意を促しています。啓発のために考案した言葉は「ぬか・づけ」。転倒しやすい場所

住環境に注意 下半身鍛錬も

として、ぬれた場所、階段や段差、片づけていない場所を挙げ、それぞれの頭文字などを組み合わせた。働く高齢者が多い職場でも同様に気をつけてください。

同学会初代理事長の武藤芳照さん(75)は、身近な人が転倒した時に、その状況をよく聞き取るよう勧めます。「予防に役立つ教訓があるはず。慣れた場所でも、雨の日や暗い時間帯は危ないの、油断や過信は禁物です」

アンケートでは、座面の高さが40センチのイスや台から、片脚で反動をつけずに立ち上がることも尋ねました。この動作ができれば、下肢の筋力は問題ありません。しかし、22人中9人が「いいえ」と回答し、転倒歴がある4人は全員含まれていました。65〜69歳では、男女ともに4割以上が立ち上がれないという調査結果もあります。

対策として、22人中10人が日常的に歩いており、うち3人は一日1万歩を目標にしています。また、ジムやスクワットで下半身を意識的に鍛えているドクターが何人もいました。階段では手すりを使う、浴室に手すりをつけたという回答も目立ちました。歩くときは集中する、急がない、つま先を上げる、などの注意を払っているそうです。

シニア・エキスパート・ドクターへのアンケート調査では、22人中4人が、1年以内に転倒を経験していました。ある60歳のドクターは今年3月、駅を出たところで転んだそうです。「バランスを崩して前のめりになった。幸い膝の擦り傷だけで済みました」と振り返ります。

倒していることがわかりました。筋力の低下、関節が動かしにくい、バランスが取れない、痛みやまひがあるといった状態に陥っています。移動能力に関わる症候群という意味で「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」と名付け、啓発活動を始めました。特定の病気がなくても、加齢や運動不足によりこうした状態になり得ます。上半身より下半身の筋肉のほうは早く衰える傾向があります。

たないの、なおさらです。私自身は40歳代後半、スキーをしていて衰えに気づきました。昔からなじみのグレンデなのに、途中で脚の筋肉がぶるぶる震え、一気に滑り降りられなかった。そこで定期的にテニスをするようにしたところ、スキーも昔のようにできるようになりました。

達人の養生訓

医療の各分野で実績のある60〜80歳代のシニア・エキスパート・ドクターが、シニア層のための情報を語る「達人の養生訓」。今月は、健康や長寿の大敵ともいえる「転倒」を防ぐ方法を考えます。

インタビュー

NTT東日本関東病院院長

大江隆史さん 66



整形外科医として、長く救急医療に携わりました。かつては交通事故や労災事故が多く、患者の治療は一回きりでした。20年ほど前から、けがや骨折を繰り返し、何度も病院に来る高齢者が目立ってきました。移動する力が衰えて転

移動能力低下「ロコモ」で啓発

ただ、運動機能の低下は自覚しにくいものです。現代の生活では、自動車に乗り、エスカレーターを使い、宅配を利用して重い物を持

筋力は、少し負荷の強い運動をすることで鍛えられます。日本整形外科学会のウェブサイトに、自分のロコモ度を調べるテストがあります。また、ロコモ予防の運動として、片脚立ちとスクワットを紹介しています。自分の状態に合わせて、この二つに取り組みただけで効果が得られます。

(シニア・エキスパート・ドクター)