

転倒は  
どれくらい  
起こっている!?

## 高齢者の年間転倒発生率

- 全国の自宅生活の高齢者 約30%
- ピンション体操クラブ参加者 (PTCアンケート回答者) 約36%  
(※令和4年度PTCアンケート結果より)

まずはあなたの転倒危険度をチェックしましょう。

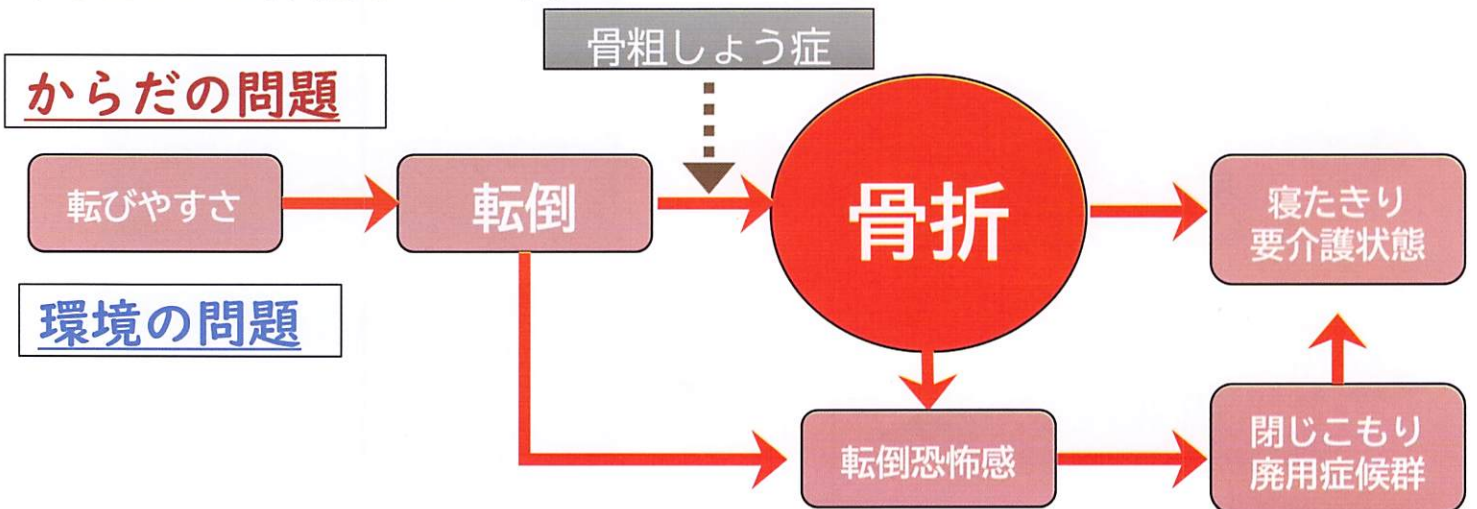
転倒危険度チェック表	
<input type="checkbox"/> 過去1年に転んだことはありますか？	(5点)
<input type="checkbox"/> 歩く速度が遅くなったと思いますか？	(2点)
<input type="checkbox"/> 杖を使っていますか？	(2点)
<input type="checkbox"/> 背中が丸くなってきましたか？	(2点)
<input type="checkbox"/> 毎日5種類以上薬を飲んでいますか？	(2点)
6点を超えると、転倒危険度が高くなります。	合計 _____点

転倒したことがあると転倒率は3.8倍になり、再転倒は非常に起こりやすいと報告されています。

引用：鈴木隆雄(2003).転倒の疫学 日本老年医学会雑誌,40巻2号

## 転倒は寝たきりの原因に！

転倒による骨折で、寝たきりになったり、あるいは再び転倒することへの恐怖感で、閉じこもりがちになったりすることがあります。転倒を防ぐことは、人生の質を維持する上でとても大切なことです。





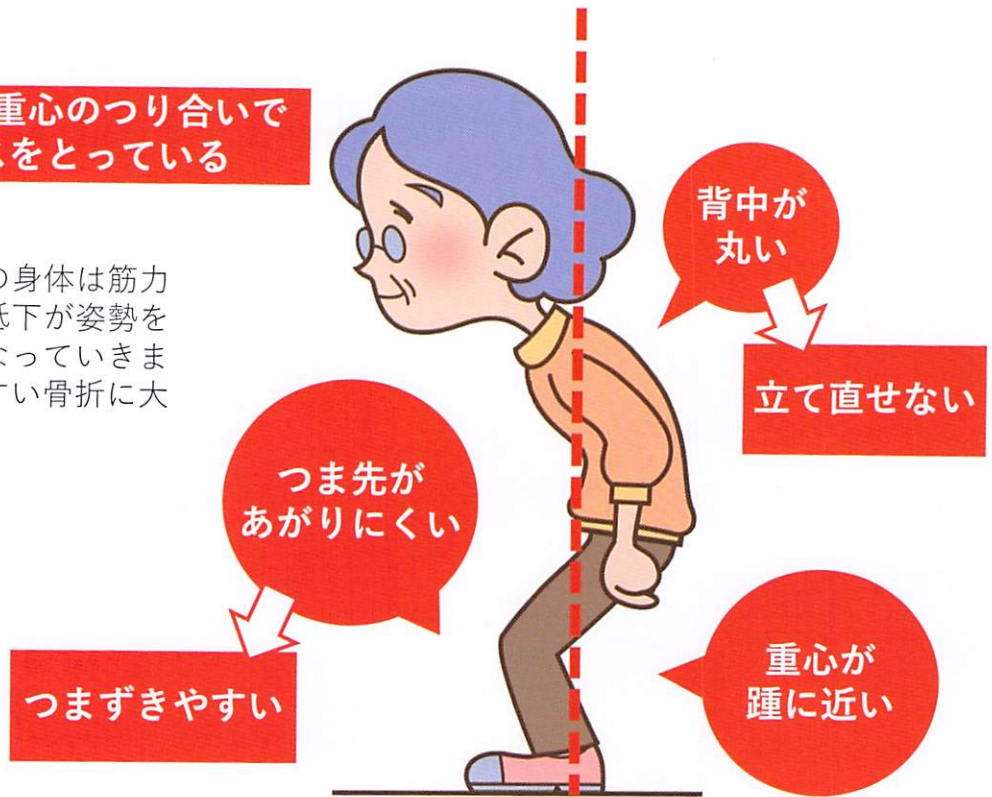


ピンシャン！元気体操をまんべんなく行う事で、転倒の対策になります。また、自分の苦手な所を確認し、重点的に行う事も可能です。後半に、ピンシャンに「チョイ足し運動」も紹介しています。

姿勢

筋力よりも重心のつり合いで  
バランスをとっている

運動不足や加齢により、私たちの身体は筋力が低下していきます。そして筋力低下が姿勢を変化させて「転びやすい姿勢」になっていきます。この姿勢は高齢者に起こりやすい骨折に大きく影響します。



転倒方向割合

60% つまずいて前に  
転んで手をつく

どうこつえんいたんこつせつ  
橈骨遠位端骨折  
(手首の骨折)

20% 後ろに転んで  
尻もちをつく

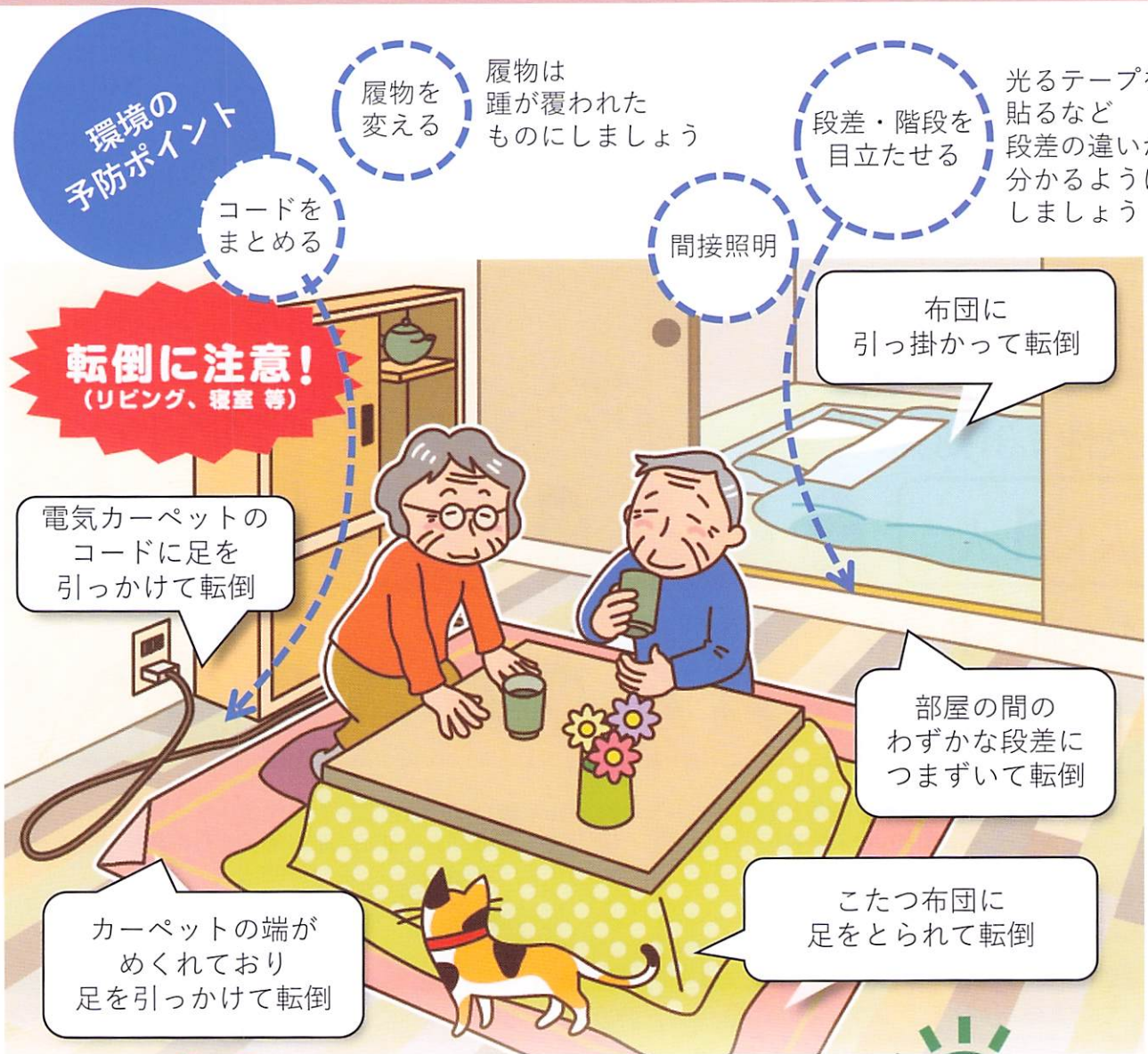
せきついあっぱくこつせつ  
脊椎圧迫骨折  
(背骨の骨折)

20% 横に転んで  
股関節を打つ

だいたいこつけいぶこつせつ  
大腿骨頸部骨折  
(足の付け根の骨折)

起こしやすい骨折





引用：東京都生活文化スポーツ局 高齢者の家庭内事故防止見守りガイドヒヤリハットレポートNo.14







しょう  
骨粗鬆症を  
知る

骨粗鬆症は、骨がもろくなって骨折しやすくなってしまふ病気です。わずかな衝撃で骨折を起こしてしまう事があります。

骨粗鬆症の人はどのくらいいるか

1280万人(女性980万人、男性300万人)  
年齢の上昇に伴い増加し、特に閉経後の女性が多い。

60代女性：31.8%

3人に1人



70代↑女性：49.6%

2人に1人



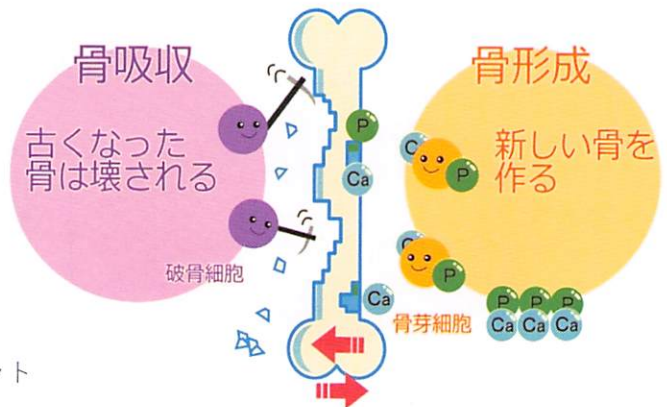
「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版」(一般社団法人骨粗鬆症学会)  
骨密度70%未満の年代別症例数(総務省人口推計より推定：東京都健康長寿医療センター千葉優子)

骨粗鬆症の原因は

骨は、常に古いものを壊し、新しいものを作ることを繰り返しています(骨リモデリング)。このバランスが崩れ、壊される量のほうが作られる量よりも多くなった場合に、骨密度が低下し、骨粗鬆症になると考えられています。

骨リモデリングのバランスが崩れ、骨粗鬆症になる原因は、加齢による女性ホルモンの減少が一番多く、他に生活習慣や運動不足などがあります。また、他の疾患が原因となることもあります。

参考：公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット



骨粗鬆症の骨折が起こると

□ 骨粗鬆症の骨折は、生活機能や生活の質を引き下げます。

背骨の骨折は「重い物を持ち上げる・1時間以上硬い椅子に座る・高い棚の物をとる」などが困難になる可能性が高くなります。また太ももの付け根の骨折をすると、1年後に半分近くの人が歩くことが困難になり、お風呂に介助が必要になると言われています。

Fukui N.et al.;J Orthop Trauma 26(3):2012

□ 骨粗鬆症の骨折は、繰り返し易いため骨折予防が大切。

骨折すると次の背骨の骨折をする危険性が5倍に、足の付け根の骨折は、反対側を骨折する危険性が初めての骨折より6～9倍にもなります。



## 骨密度を知る

前橋市

対象：40歳45歳50歳55歳60歳65歳70歳の女性

# 骨粗鬆症検診

骨密度を測定し、自分の骨の状況を知りましょう。

電話 (027)220-5784 前橋市健康増進課

対象年齢以外の方で、骨密度を知りたい方は、整形外科のある医療施設に電話相談後、受診しましょう。

## 骨粗鬆症は無症状

60代以降、加齢・閉経などが原因となって骨量（骨密度）は年々減少していきます。そのためまずは骨を検査して骨の状態を把握し、対策をすることが必要です。

## 対策を知る

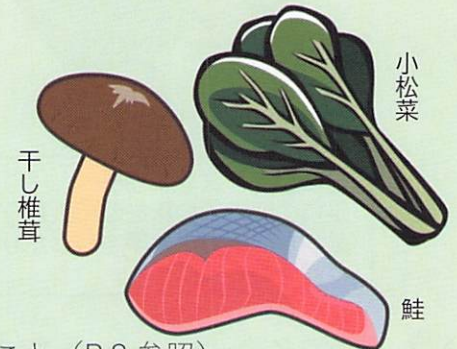
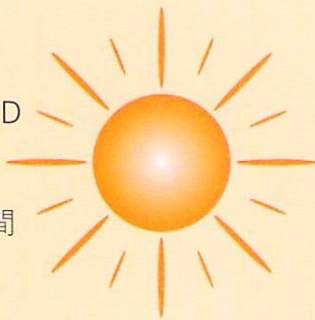
骨を強くするコツコツ栄養



≪大人気の栄養の動画です。≫

### 日光浴

紫外線でもビタミンDが合成されます。夏なら木陰で30分、冬なら手や顔に1時間程度。



### 栄養

一日3食食べること（P8参照）カルシウム、ビタミンD、タンパク質などの栄養素を適量に摂取する。

### 運動

転倒予防と骨密度上昇効果があります。転倒予防には、複合的なプログラム、骨密度上昇には、荷重下での適度な衝撃が有効とされています。

まずは、転倒しやすい状態か評価し、運動と生活環境の整備を行う。前半の転倒予防のページを参考に。



### くすり

おくすりの種類は、  
①骨の吸収（骨が溶ける）を抑える薬、  
②骨の形成（骨をつくる）を助ける薬、  
③骨の栄養素となる薬  
があります。薬は錠剤と注射の二種類があります。骨の状態によって最適な薬を選び、こつこつと治療を継続するがもっとも大切です。

治療が必要かどうかは、整形外科の医療機関に相談しましょう。





## \*筋力強化を中心に、バランス練習や有酸素運動を組み合わせる\*

「ピンシャン！元気体操」を続けることが大切（週二回以上）さらに、安全に配慮したバランス練習、ウォーキングなどの有酸素運動を組み合わせることで、転倒予防効果があります。



### 猫背対策が転びにくい姿勢の第一歩

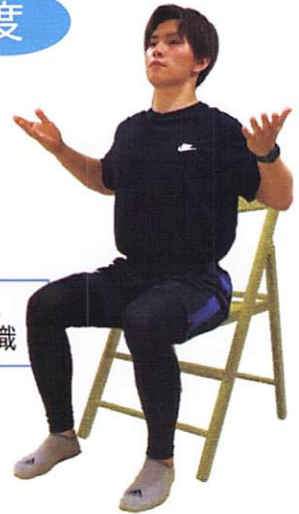
10回×2 1日3度



- ①両足をしっかり床につけて。
- ②1セットを5秒かけてゆっくり呼吸をしながら繰り返します。

肘を引いて、胸を突き出す。  
手のひらが上に向くよう意識

両手をめいっぱい伸ばす。  
背中を丸めるように。



### 地面につく足ゆびの動きは、超重要

足でのバランス機能を良くすることで、歩行能力を向上させます。

それぞれ左右2分



**足ゆび開きストレッチ**  
足指の間に手の指を深く入れ、足の指を上下へ動かし、足の裏と甲をしっかり伸ばす。ゆっくり回すのも良い。

**タオルつかみ**  
タオルを足の指で、たぐり寄せる踵でタオルを押さえ、指の曲げ伸ばしだけでタオルを引き寄せましょう



### ダイナミックフラミンゴ 片足バランス

左右1分3回

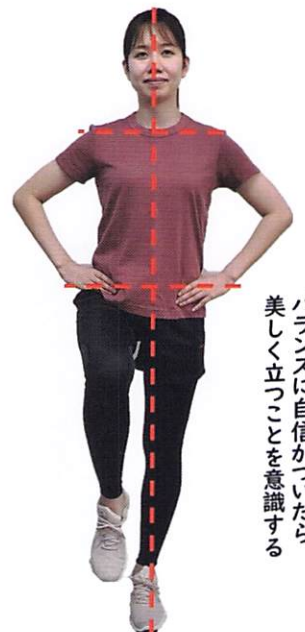
安全配慮必須  
不安な方は、手すりから始めます。



- ①はじめての姿勢
- ・テーブルなどに触れる
  - ・腰に手を当てる
  - ・上げる足はつま先立ち
  - ・ゆっくりと上げる



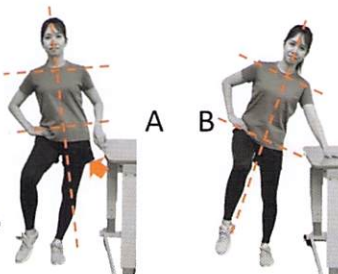
- ②
- ・手に頼りすぎない
  - ・触れる程度
  - ・親ゆびで支える
  - ・支え足のお尻を伸ばす



バランスに自信がいたら  
美しく立つことを意識する

間違い

- A お尻が横に飛び出す
- B 体が横に倒れ、手に頼る



解決

- ・親ゆびに力を乗せる
- ・鏡をみて姿勢をなおす
- ・前の一点を見つめる