

七転び八起き

～ 転倒を考える ～

峯崎整形外科 峯崎孝俊

スミちゃん



10月10日は転倒予防の日

5回の転倒、骨折にもかかわらず、

『一度も不幸だと思っただことがない』

という明るく、前向きに生きる、

転倒予防教室の参加者にちなんで命名された

なぜ転ぶの？

転倒・骨折の要因・・・加齢、病気、運動不足

転びやすい人

脚が弱まっている（歩きが遅い、1歩幅が小さい、
踏み台昇降ができない）

肥満（BMIが25以上、W/Hが1.0以上りんご
型）

動脈硬化（HDLコレステロールが高い）

歩き方（すり足、ちょこちょこ歩き）

外反母趾

バリアフリー住宅に住んでいる人

加齢

- ・ 誰にでもおこること（しかたがない・・・）
- ・ 自分で年齢や体力、脚力を認識していない
- ・ 加齢によって変化した自分の体を知ろう



予防の出発点

転倒・骨折をおこしやすい病気

特発性正常圧水頭症

歩行障害、認知障害、排尿障害

パーキンソン病

脊柱管狭窄症

骨粗鬆症



治療すればよくなる・・・転倒しにくくなる

運動不足

転倒の理由で最も多い
体は使わなければ使えなくなります！！
骨も運動することによって丈夫になります
年齢を実感している人ほど運動に尻込みしがち



気持ちが先に転んでしまっている
散歩、水泳、**太極拳** → 現在研究中

ビタミンD

カルシウムを効率よく骨に取り込む作用あり
魚や茸に多く含まれる

日光に当たることにより皮膚で作られる
食品で摂取するよりはるかに効率がいい

骨を丈夫にすることに加え・・・

筋力をつける

ふらつきを少なくして転倒を防ぐ



最近注目されている！！

転ばないために（1）

自分の体を知る

身長、体重、BMI、W/H比など

こまめに動く

歩く、またぐ、昇って降りる、持ち上げる、跳ぶなどの日常生活の動きが大切

運動から身体活動へと発想の転換を

筋肉を伸ばす

ストレッチの重要性

しっかり歩く

後ろ足のつま先で蹴る、かかとから着地する

転ばないために (2)

水の中で動く

有酸素運動の代表、歩くだけでもいい、20分以上

踊る

社交ダンス、日本舞踊、フラダンス、太極拳

バランス能力を鍛える

片足立ち、つぎ足歩行、交差歩行

足の裏の感性を磨く

はだしになる、足指じゃんけん

転ばないために（3）

足にあった靴を履く

ひも靴、かかとがしっかりしている靴、土踏まずが伸びない靴、指の付け根で曲がる靴、足指が動かせる靴、重い靴、いい中敷（特に外反母趾や扁平足）

よく水を飲む

のどの渇きを感知しにくい、脳梗塞防止になる、アルコールは逆効果、夜寝る前にコップ一杯の水を飲む、『年寄りに冷や水』

転ばぬ先に杖をつく

杖の長さ、杖の握り方、杖のつき方（歩き方、階段）

転ぶ不安をなくす

自分の生活に復帰できる前向きな姿勢と意欲を持つ

転んでも起きればいい

生きがいエネルギー

やりたいこととやるべきことを持ち続ける

豊かな感性

生きがいや趣味を持つ、素直な感動の心を持つ

趣味はおしゃれ

おしゃれをする（頭を使い、体を使い、心を豊かにする）

→ 姿勢を正して動作をきびきびとさせる

→ 転びにくい体を作る

ユーモアを大切に

きんさん・ぎんさん、泉重千代さん

転んでも起きればいい

人生そのものに対して転ばない

まとめ

- 転倒や骨折を加齢や病気によるものとあきらめず、防げるものは防いで、いくつになっても意欲や希望を失わず、自信を持って生き生きと人生を謳歌してください
- そのためには飯山いきいき倶楽部の活用を
↓
これからも聞いてください！！