

“転ばない”生活をおくるために

はじめよう

転倒骨折

予防体操

監修 林 恭史

元東京都老人医療センター院長

元東京都老人総合研究所所長



熊本県後期高齢者医療広域連合

はじめに

ほんのちょっとした段差につまずいたり、廊下や階段ですべて転ぶ——年齢が高まるにつれて、こうした転倒事故がふえてきます。高齢者の転倒は骨折を招きやすく、長期の入院を経て、寝たきりや認知症につながるおそれもあります。したがって、健康長寿を実現するためには、「転倒→骨折」を防ぐことが、たいへん重要な課題なのです。

この冊子は、高齢者の転倒を防ぐために、転ばないための“体づくり”と“環境づくり”を、わかりやすく提案したものです。とくに、ふだんから体を動かすことの効果を重視し、誰もができる転倒予防体操を写真で詳しく紹介しました。転倒事故を未然に防ぐために、ぜひお役立てください。

体を動かすことは、なぜいいのか

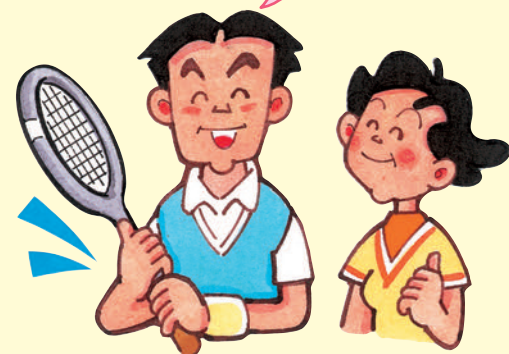
暮らしの中でこまめに体を動かす

自分の体力に合った適度な運動をする

歩行能力、バランス能力、筋力などがアップし、日常生活動作の能力が高まる

どこへでも自由に外出できるなど、生活の質(QOL)が改善される

“転ばない”生活を送るには
軽い運動を続けるのが一番！



※適度な運動は、転倒を防ぐ効果があるだけでなく、生活習慣病の予防やストレス解消にも役立ちます。ふだんの生活スケジュールの中に、本文で紹介する転倒予防体操などを、ぜひ組み入れていきましょう。

目次

- あなたの転倒リスクをチェックしてみよう 1
 - 転倒リスクチェック一覧表 1
- “転ばない”体をつくろう —転倒予防体操— 4
 - 体操をするときは、こんな注意を 4
 - 転倒予防体操① 脳を活性化し、柔軟性を高める「基本運動」 5
 - 転倒予防体操② 筋力をアップする「主運動」 7
 - 転倒予防体操③ 歩行能力を高める「補助運動」 10
 - フットケアのすすめ 13
- “転ばない”ための日常生活のポイント 14
 - 屋外での転倒を防ごう 14
 - 屋内での転倒を防ごう 16

あなたの転倒リスクを チェックしてみよう

年齢が同じでも、転びやすい人と、めったに転ばない人がいます。高齢になるにつれて、個人がかかえる転倒のリスクに大きな差が出るためです。しかし、自分のリスクに気づき、それを事前に取り除くことができれば、転倒事故の多くは防ぐことができます。まず、以下のチェックリストで、あなたの転倒リスクを調べておきましょう。

転倒リスクチェック一覧表

- | | |
|------------------------------|--|
| 1 この1年間に転倒しましたか？ | 9 今までに糖尿病といわれたことがありますか？ |
| 2 横断歩道を青信号の間に渡りることができますか？ | 10 睡眠薬、降圧剤、精神安定剤を服用していますか？ |
| 3 1kmぐらいを続けて歩くことができますか？ | 11 日常、サンダルやスリッパをよく使いますか？ |
| 4 片足で立ったまま靴下をはくことができますか？ | 12 家の中でよくつまずいたり、すべったりしますか？ |
| 5 水でぬれたタオルや雑巾をきつく絞ることができますか？ | 13 (新聞や人の顔など)目は普通によく見えますか？ |
| 6 この1年間に入院したことがありますか？ | 14 (会話など)耳は普通によく聞こえますか？ |
| 7 立ちくらみをすることがありますか？ | 15 転倒に対する不安は大きいですか？あるいは、転倒がこわくて外出を控えることがありますか？ |
| 8 今までに脳卒中をおこしたことがありますか？ | |

(厚生労働省監修「介護予防研修テキスト」を一部改変)

では、チェック表を細かく見てみましょう。以下の質問に「はい」か「いいえ」で答えてください。

転倒リスクチェック表 ①

1 この1年間に転倒しましたか？	はい	いいえ
2 横断歩道を青信号の間に渡りることができますか？	はい	いいえ
3 1kmぐらいを続けて歩くことができますか？	はい	いいえ
4 片足で立ったまま靴下をはくことができますか？	はい	いいえ
5 水でぬれたタオルや雑巾をきつく絞ることができますか？	はい	いいえ

対策 適度な運動で歩行能力とバランス能力を高め、筋力をアップしよう

①の答えが「はい」、②と③が「いいえ」の人は「歩行能力の低下」、④が「いいえ」の人は「バランス能力の低下」、⑤が「いいえ」の人は「筋力の低下」が考えられます。転倒を防ぐためには、これらの能力を高める必要があります。もっとも有効なのは適度な運動です。1日の生活スケジュールの中に散歩や軽い体操(4~12頁参照)などを組み入れていきましょう。

※高齢者でも無理のない範囲で運動を続けられれば、体力を維持・向上することができます。毎日、軽い運動を行い、以前より速く歩けるようになったり、雑巾をきつく絞れるようになったら効果が出てきた証拠です。



転倒リスクチェック表 ②

- | | | | |
|---|-----------------------|----|-----|
| 6 | この1年間に入院したことがありますか？ | はい | いいえ |
| 7 | 立ちくらみをすることがありますか？ | はい | いいえ |
| 8 | 今までに脳卒中をおこしたことがありますか？ | はい | いいえ |
| 9 | 今までに糖尿病といわれたことがありますか？ | はい | いいえ |

対策 転ばない環境づくりと、安全に外出するための備えをしよう

「はい」と答えた項目が多い人ほど、「入院による筋力低下」や「病気」のために転倒を招くおそれがあります。転倒をおこしやすい病気には、起立性低血圧、脳卒中、糖尿病をはじめ、睡眠障害、視力障害、パーキンソン症候群、リウマチ性疾患などがあります。これらの持病のある人は、転ばないための備えが必要です。自宅では段差をなくして廊下や階段に手すりをつけたり、外出時には歩きやすい靴をはき、つえや歩行器など歩行補助具（13頁参照）の活用も考えましょう。



転倒リスクチェック表 ③

- | | | | |
|----|-------------------------|----|-----|
| 10 | 睡眠薬、降圧剤、精神安定剤を服用していますか？ | はい | いいえ |
|----|-------------------------|----|-----|

対策 薬は医師の指導のもとで正しく服用しよう



「はい」の人は要注意です。睡眠薬、降圧剤、精神安定剤などの薬は、正しく服用しないと、ねむけ、ふらつきなどの副作用のため、転倒につながる場合があります。同様に、抗うつ剤、非ステロイド系鎮痛消炎剤などの服用時や、いくつかの薬を併用するときにも注意が必要です。薬は必ず医師の指導のもとで服用し、用法、用量などをきちんと守るようにしてください。

※睡眠薬や降圧剤の服用時は、とくに早朝、尿意で目が覚め、トイレに急ぐ途中で転倒するケースが多いので注意しましょう。

転倒リスクチェック表 ④

- | | | | |
|----|-------------------------|----|-----|
| 11 | 日常、サンダルやスリッパをよく使いますか？ | はい | いいえ |
| 12 | 家の中でよくつまずいたり、すべったりしますか？ | はい | いいえ |

対策 歩きやすい靴をはき、身の回りから転倒の原因を取り除こう

1つでも「はい」の項目のある人は注意してください。サンダルのように脱げやすく安定性のないもの、はきなれていない靴などは転倒の原因になります。外出するときは、足にぴったりと合い、すべりにくく、歩きやすい靴をはきましょう。また、身の回りの整理整頓を心がけ、つまずきやすべりの原因を排除するようにしてください（15、17頁参照）。



転倒リスクチェック表 ⑤

- | | | | |
|----|-------------------------|----|-----|
| 13 | （新聞や人の顔など）目は普通によく見えますか？ | はい | いいえ |
| 14 | （会話など）耳は普通によく聞こえますか？ | はい | いいえ |

対策 見えにくい、聞こえにくいときは医師に相談しよう

1つでも「いいえ」の項目のある人は要注意です。老眼や白内障などで見えにくかったり、難聴や耳鳴りなどで聞こえにくい人は転びやすくなります。心当たりのある人は、早めに医師に相談し、適切な検査・治療を受けてください。眼鏡や補聴器を使用するときも、専門医の指導を受けるようにしましょう。



転倒リスクチェック表 ⑥

- | | | | |
|----|--|----|-----|
| 15 | 転倒に対する不安は大きいですか？
あるいは転倒がこわくて外出を控えることがありますか？ | はい | いいえ |
|----|--|----|-----|

対策 なぜ転んだのかを考え、同じ原因で転ばないようにしよう

「はい」の人は要注意です。一度でも転倒経験のある人は、「また転ぶのでは」という不安から外出を控えてしまうことがあります。しかし、閉じこもりがちになると筋力が低下し、ますます転びやすくなります。そこで、「なぜ転んだのか」を考え、同じ原因で転ばないようにすることが大切です。事前に、その原因を取り除くことができれば、不安が減って、また外出できるようになります。それでも恐怖心が残る場合は、外出に付き添ってもらなど身近な人に援助を求め、少しずつ自信をつけていきましょう。



骨粗しょう症の人は特に注意を

骨粗しょう症とは、骨のカルシウム分が減って骨がもろくなる病気です。このため、ちょっと転んだだけでも骨折する危険があります。以下を参考に、ふだんから丈夫な骨をつくっておきましょう。

骨粗しょう症を防ぐポイント

▶ カルシウムが豊富な食品を十分とる



▶ バランスのよい食事をする
以下の食品も多めに



▶ 適度な運動をする（刺激を与えると骨が丈夫になる）

▶ 禁煙し、お酒は控えめに（喫煙・過度の飲酒はカルシウムの吸収をさまたげる）

▶ ストレスをためない（ためるとカルシウムの吸収が悪くなる）

▶ 適度な日光浴をする（カルシウムの吸収を促進する）

※最近、骨粗しょう症の高齢者が転倒して足の付け根（大腿骨頸部）を骨折するケースがふえています。この場合、「骨折→長期入院→寝たきり・認知症」というコースをたどることもありますので十分注意しましょう。

“転ばない” 体をつくろう

—転倒予防体操—

「あっ、危ない」と思ったとき、がんばってふんばりきれぬ足腰の筋力や、とっさに対応できる柔軟な身のこなしがあれば、転倒事故の多くは防ぐことができます。ふだんから進んで運動を行い、加齢による身体機能の衰えにストップをかけ、能力アップをはかりましょう。

以下に紹介する転倒予防体操は、“転ばない”体をつくるために考案された、誰でも手軽にできる体操です。さっそく今日から、生活の中に体操を組み入れて、転ばないための体力づくり、動きづくりを始めましょう。



体操をするときは、 こんな注意を

転倒予防体操は、短期間に大きな効果を期待するものではなく、長期間続けて行い、少しずつ身体能力の改善をめざすものです。無理な運動は、かえって足腰などを痛める原因になります。安全に行うために、次の注意点を必ず守りましょう。

- 体操を始める前に医師に相談をし、自分の体力や健康度をよく知っておきましょう。
- 自分の体の状態に応じて、無理のない範囲で、楽しみながら行いましょう。楽しく動くことによって、脳が刺激されて活性化し、心身の若返りにつながります。
- 自分が楽にできる体操から始め、きついと思う体操は、ゆっくり時間をかけて少しずつ慣れていきましょう。
- 疲労が残らないように、自分の体の状態に応じて体操の時間や強さなどを調整しましょう。
- 体操は、「基本運動」(5頁)→「主運動」(7頁)→「補助運動」(10頁)の順に行ってください。開始当初は、主に「基本運動」を行い、体を動かす楽しさを感じながら運動に慣れていきましょう。十分に慣れたら、少しずつ「主運動」や「補助運動」を加えていきましょう。
- 運動中は水分の補給を心がけましょう。運動後は、疲れを残さないために、十分な休養と栄養補給を忘れないようにしてください。

※メモ帳やカレンダーの余白などを利用して、体操をした日には○、しない日には×をつけるなど、実施記録をメモしておくといでしょう。はげみや反省材料になり、暮らしの中に体操を定着させるのに役立ちます。

転倒予防体操 1

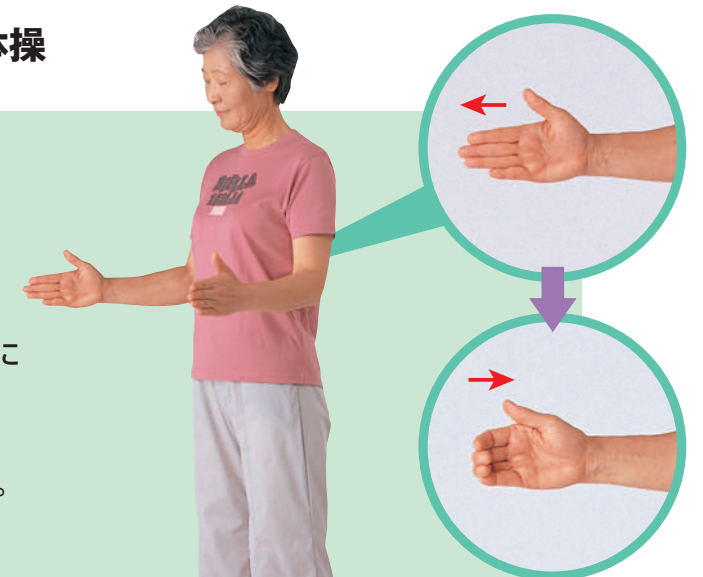
脳を活性化し、柔軟性を高める「基本運動」

最初に行う柔軟体操です。体を動かす心地よさや楽しさを感じながら、徐々に運動に慣れていきましょう。指を刺激することで脳を活性化したり、肩こり予防や柔軟性を高める効果があります。

1 脳を活性化する体操

指先の曲げ伸ばし

- ①足を肩幅に開き、自然に立ってひじを90度に曲げます。
 - ②指を伸ばします。
 - ③指に力を入れ、指のつけ根の関節を軸にしっかりと曲げます。
 - ④指を伸ばします。
 - ⑤曲げ伸ばしを10～15回くり返します。
- * 指先だけに力を入れて行うようにします。



両手の指の押し合わせ

- ①両手の指先を胸の前で合わせます。
 - ②両手をゆっくりと押します。
- 指のつけ根までを合わせ、5秒間押した後、ゆるめる動作をくり返します。
- * 指先を合わせたまま、ひじを少し持ち上げると刺激が大きくなります。



指そらし

- ①手の平を外側に向けて片方の腕を伸ばし、指をもう一方の手で持ちます。
- ②ひじを伸ばします。
- ③親指を除く4本の指のつけ根の関節を、息を吐きながらゆっくりと手の甲側にそらしします。
- ④5秒ほどそらした後、ゆるめます。
- ⑤5～10回くり返した後、手を交代します。



2 肩こりを予防する体操

腕の上げ下げ

- ①足を肩幅に開き、親指の先を肩の上に乗せ、わきをしめて自然に立ちます。
 - ②ひじを外側にゆっくり持ち上げて、下げる動作を5～10回くり返します。
- *ひじを肩よりやや高く上げると効果的です。

肩回し

- ①「腕の上げ下げ」と同じ姿勢で立ちます。
- ②ひじを内側から外側にゆっくりと大きく回します。
- ③次に、外側から内側にゆっくりと大きく回します。

腕の開き閉じ

- ①胸をはり背中をまっすぐに伸ばして、指先を耳の下に合わせます。
- ②両ひじを前方へ出し、肩幅にそろえます。
- ③両ひじを外側に90度以上にゆっくり開きます。
- ④ゆっくりと元に戻します。
- ⑤呼吸に合わせてリズムカルに5～10回くり返します。

3 柔軟性を高める体操

腕の押し上げ横曲げ

- ①足を肩幅に開き、手の平を外側にして両手を組みます。
 - ②両腕をゆっくりと大きく頭上に押し上げます。
 - ③ひじを伸ばしたまま、右側に少し曲げ、5秒間停止します。
 - ④ゆっくり元に戻し、左側に少し曲げ、5秒間停止します。
 - ⑤元に戻し、腕を胸の前に下げる動作を5～10回くり返します。
- *横に曲げるときに真横に曲げ、反動をつけないようにします。

体の前屈

- ①足を肩幅に開いて、背中を伸ばして立ちます。
 - ②ひざを伸ばし、背中を伸ばしたまま上体を前に倒します。
 - ③上体を倒しながら、両手をおしり、太もも、ひざ、足首、足首の後ろの順にゆっくり下げます。
 - ④足首の後ろで5秒間停止します。
 - ⑤ゆっくりと上体を起こします。これを5回くり返します。
- *曲げるときに、反動をつけないようにします。*腰痛の人は無理に行わないでください。

転倒予防体操 2

筋力をアップする「主運動」

基本運動の次に行う筋力アップ体操です。転倒予防体操の中ではもっとも大切な運動です。自分の体力に合わせて行い、無理をしないように注意してください。足、腰、腹部の筋力を強化する効果があります。

1 足の筋力をアップする体操

片足体重かけ・1

- ①足を左右に開き、両手を腰に当てます。
 - ②両足の裏を床につけたまま、片方の足に体重をかけ、10～15秒間停止します。
 - ③姿勢をなおし、左右交互に5～10回行います。
- *太ももにより強い負荷をかけるためには、伸ばした足のかかとを上げます。

片足体重かけ・2

- ①足を前後に開き、両手を腰に当てます。
 - ②両足の裏を床につけたまま、前足に体重をかけ、10～15秒間停止します。
 - ③姿勢をなおし、左右交互に5～10回行います。
- *ひざに負荷がかかるので、ひざが痛い人は無理に行わないでください。

足首の曲げ伸ばし

- ①両足をそろえて、ひざを伸ばしてすわります。
 - ②両手を後ろに軽くついて上体を支えます。
 - ③背中を伸ばします。
 - ④足首をできるだけ体の側へ曲げ、5秒程度停止した後、足底に向けてしっかりと伸ばします。
- この動作を5～10回くり返します。
- *ひざから足首にかけて、より強い力を入れてそらすためには、かかとを持ち上げる気持ちで行うと効果的です。

片足上げ

- ①両手を後ろに、両ひざを曲げてすわります。
- ②背中を伸ばします。
- ③片方の足を伸ばしながら持ち上げます。
- ④持ち上げたまま5秒程度停止した後、ゆっくりと下ろします。
- ⑤片足ずつ5～10回くり返します。

2 腰の筋力 をアップする体操

*腰痛の人は腰の痛みが強くなるように注意しましょう。

四つんばい上体そらし

- ①四つんばいの姿勢から、ひざを伸ばしながらうつぶせになります。
- ②両腕で上体をしっかり支え、上体をゆっくりそらしします。
- ③ゆっくりと元に戻す動作を5～10回くり返します。



四つんばい片足上げ

- ①四つんばいの姿勢から、片方の足のひざを伸ばしながら持ち上げます。
- ②持ち上げたまま3～5秒間停止後、ゆっくりと元に戻します。
- ③交互に5～10回くり返します。



うつぶせ片足上げ

- ①両足をそろえて、うつぶせになります。
- ②ひざを伸ばしたまま、ゆっくりと片方の足を持ち上げます。
- ③持ち上げたまま5秒間停止した後、ゆっくりと下げます。
- ④片足ずつ5～10回くり返した後、足を交代します。



あお向け腰上げ

- ①あお向けになり、ひざを立てます。
- ②腰を上方に持ち上げます。
- ③最初は腰を少し持ち上げ、5秒程度停止します。
*力がついてきたら、腰をしっかり持ち上げます。
- ④ゆっくり戻す動作を5～10回くり返します。



3 腹部の筋力 をアップする体操

*腰痛の人は腰の痛みが強くなるように注意しましょう。

あお向け片足上げ

- ①あお向けになり、ひざを立てます。
- ②片方の足のひざを伸ばしながら、ゆっくり持ち上げます。
- ③持ち上げたまま5秒程度停止後、元に戻します。
- ④片足ずつ5～10回くり返します。



腹筋運動

- ①あお向けになり、ひざを立てます。
- ②ひざをのぞくような感じで、ゆっくり上体をおこします。
両手は伸ばしてももの上に。
- ③上体をおこす動作に合わせて、両手は太ももの上からひざの方向へと移動します。
- ④上体を上げて、5秒程度停止した後、ゆっくりと元に戻す動作を5～10回くり返します。

*頭の下に枕などを入れると、下げる時の衝撃を防ぐ効果があります。



両足持ち上げ屈伸

- ①あお向けになり、ひざを立てます。
- ②両足のひざをゆっくり持ち上げます。
- ③持ち上げた両ひざを頭の方に曲げます。
- ④ゆっくり元に戻す動作を5～10回くり返します。

*腰にかなりの負担がかかりますので、体力に余裕のある人向けの運動です。
体力に自信のない人は、②の運動だけでも効果があります。



歩行能力を高める「補助運動」

基本運動と主運動を行い、体を動かすことになってきた段階で実施する運動です。バランス能力を高め、歩行能力を改善する効果があります。

1 歩行能力を改善する体操

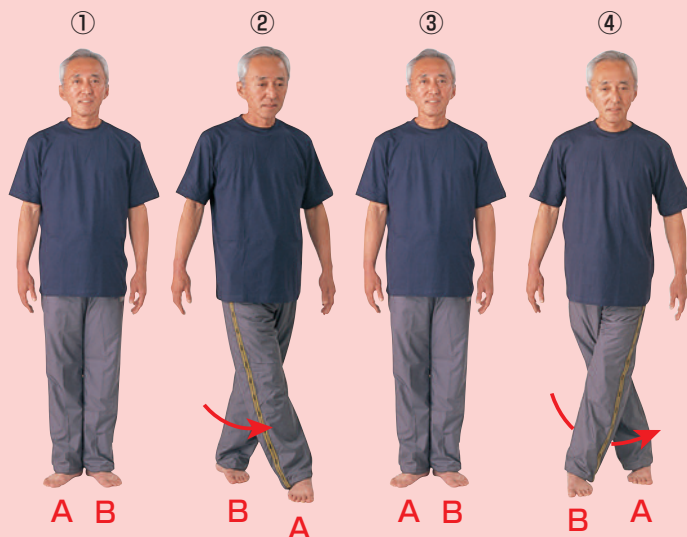
歩行幅の調整

- ①両足を肩幅に開き、自然に立ちます。
- ②歩幅を広くしたり、狭くしたりしながら横に歩きます。
- ③3m程度の線上を3～5回くり返して歩きます。



横歩き

- ①横向きに立ちます。
 - ②移動する足（A）を、支えている足（B）の前を通して横に運びます。
 - ③支えている足（B）を運び、元の姿勢になります。
 - ④今度は移動する足（A）を、支えている足（B）の後を通して横に運びます。
 - ⑤支えている足（B）を運び、元の姿勢になります。
- *最初は、つまずかないようにゆっくり行いましょう。



ステップ台を使った歩行訓練（横歩き）

- ①ステップ台の横に自然に立ちます。
 - ②片方の足を台の上に乗せます。
 - ③もう片方の足を台の上に乗せて立ちます。
 - ④片方の足を地面に下ろし、立ちます。
- これを5～10回くり返します。
- *歩行が困難な場合は、台を低くして、補助を受けながら行いましょう。



かかと上げ

- ①壁に向かって立ちます。
 - ②つま先を軸にしてかかとを上げ、3～5秒間停止後、下げます。この動作を5～10回くり返します。
- *バランスをとりにくいときは、壁に軽く片方の手をつけて行います。
*つま先の筋力アップと全身のバランス能力の向上に役立ちます。
*体力に余裕のある人向きの運動です。
*体力に自信のない人は無理に行わないでください。



2 いすを使った筋力アップ体操

*いすを使った体操では、倒れないような安定性のよいいすを使用してください。

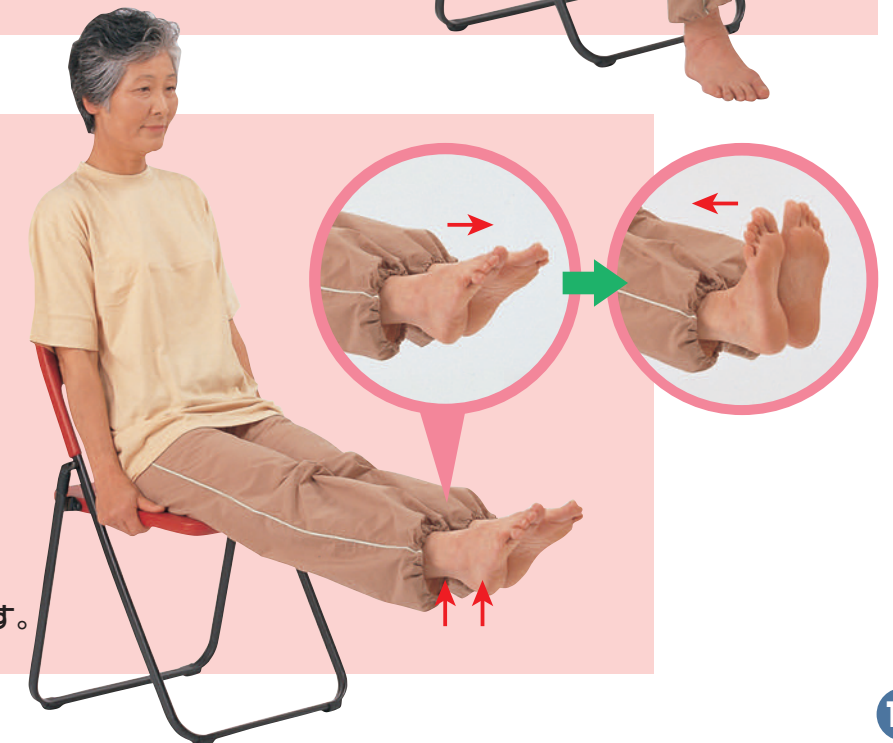
片足上げ

- ①いすに腰をかけて、上体をまっすぐに保ちます。
- ②片方の足をいすと水平の高さまでゆっくりと持ち上げ、約5秒間停止した後、ゆっくりと下ろします。
- ③片足ずつ5～10回くり返します。



足首の曲げ伸ばし

- ①いすに腰かけて、上体をまっすぐに保ちます。
- ②両足をいすの高さまでゆっくりと持ち上げます。
- ③両足の指先をできるかぎり体の側に曲げ、5秒程度停止した後、足底に向けてしっかりと伸ばします。
- ④この動作を5～10回くり返します。



ひざの持ち上げ

- ①いすに腰かけて、上体をまっすぐに保ちます。
 - ②両ひざをゆっくりと持ち上げ、約5秒間停止した後、ゆっくり下ろします。
 - ③この動作を5～10回くり返します。
- *両ひざがきついときには、片方のひざを上げ、足を交代しましょう。



3 ダンベルを使った筋力アップ体操

横持ち上げ

- ①足を肩幅程度に広げて、いすに腰をかけます。
 - ②両手にダンベルを持ちます。
 - ③腕を伸ばしたまま、体の外側に向けて水平よりやや高くダンベルを持ち上げます。
 - ④ゆっくり下げます。
 - ⑤この動作を10～15回くり返します。
- *ひじを少し曲げてかまいません。



フットケアのすすめ

転倒を防ぐためには、足の指やつめ、足の裏などの手入れ（フットケア）をすることも大切です。フットケアは、バランスをとったり、ふんばったりする力を高め、外反母趾のような変形や障害を予防・改善する効果があります。体操の前後、入浴時、就寝前などに、以下のような手入れをしましょう。

フットケアの行い方

- 1 隣同士の指をつまみ、前後に動かし、リラックスさせます。



- 2 親指と小指をつまみ、扇のように広げます。



- 3 手の指を1本1本足の指の間に入れ、指をそらせて足裏の筋肉を伸ばします。



- 4 足裏を自分の側へ向け、両手の親指で土まずと中央のくぼみ（湧泉というツボ）を押します。



- 5 両手の親指で足の指のつめを押し、刺激します。



出典：厚生労働省監修「介護予防研修テキスト」

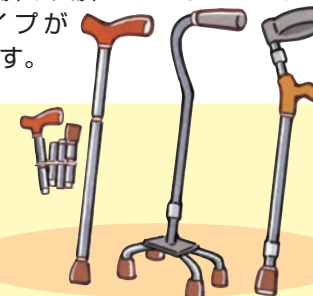


歩行補助具を使って安全な外出を

多少の障害があっても、つえや歩行器などの歩行補助具を使えば、一人で安全に外出することができます。ただし、専門家の指導のもとで、障害の程度や体に合ったものを選んでください。

つえ・ステッキ

- 体に合わないものは、かえって危険。選ぶポイントは長さ。「立って手を垂らした状態で床と手首との距離」がおおまかな目安です。
- 長さを自在に調節できるもの、携帯に便利な折りたたみ式のもの、安定性の高い三脚や四脚のものなど、さまざまなタイプがあります。



歩行器・シルバーカー

- 車輪のあるものとないものがあります。外出に向くのは、体重を支えながら前進できる四輪つきのタイプです。
- 四輪つき歩行器を選ぶポイントは、①車輪が大きく安定性がある②ブレーキが手元で操作できる③駐車用ストッパーつき④腰かけつき（疲れたとき座れる）⑤安全マークつき、などです。



骨を守る下着「ヒッププロテクター」



ヒッププロテクターとは、転倒時の衝撃を分散・吸収する素材を下着の中に入れ、骨を守る装具。高齢者に多い転倒による足の付け根（大腿骨頸部）の骨折を防ぐ効果があります。

（閉じこもらないで楽しく歩こう）

あなたは1日1回は外出していますか？ 一般に、ふだんの外出頻度が「週1回以下」の場合を「閉じこもり」といいます。閉じこもりには、心身の障害のために「外出できない」タイプと、障害がないのに「外出しようとしなない」タイプの2種類があります。最近では、何か目的がないと外出しようとしなない“都会型閉じこもり”がふえているのが特徴です。いずれにしても、閉じこもりは心身の機能低下を招いて、転倒事故につながりやすくなります。できれば毎日、戸外に出て、楽しく歩くようにしましょう。

こんな目的を見つけて楽しく外出を

- 愛犬を連れて朝の公園をひと回り
- 花や木のスケッチにでかける
- 決まった場所で山や夕日を眺める
- 図書館へ行って好きな本を読む
- 地域のイベントやバザーに参加する
- 神社や寺、お地蔵さんへのお参り
- カメラを持って名所・史跡めぐり



※戸外に出て太陽の光を浴びることは、ほどよい気分転換になり、骨粗しょう症の予防にも役立ち、一石二鳥、三鳥の効果があります。

“転ばない”ための 日常生活のポイント

転倒を防ぐためには、“転ばない”体づくりと同時に、ふだんの生活の中にひそむ危険要因を取り除くことが大切です。あなたは、知らないうちに転びやすい生活を送っていないでしょうか。以下のチェックを行い、問題があれば「転倒を防ぐポイント」を参考に改善していきましょう。

屋外での 転倒を防ごう

屋外では、歩道を歩いているとき、電車・バスなどの昇降時、庭に出たときの転倒が目立ちます。とくに、「立ち上がる」「歩き始める」「移動する」など、行動開始時の転倒が多いので注意しましょう。

屋外での転倒の危険度チェックリスト

あてはまるものにチェック☑をつけてください。

- ☐ サンドルやつっかけをはいて外出することがある。
- ☐ サイズに合わない服を着ることがある。
- ☐ 待ち合わせのときや信号の変わり目などに、あわてて急ぐことがある。
- ☐ 買い物のときなど、両手で荷物を持つことが多い。
- ☐ 周辺に歩きにくい道（段差、急な階段、障害物など）がある。
- ☐ 家の周囲に歩きにくい個所（庭の敷石のぐらつきなど）がある。
- ☐ 雨や雪で路面がぬれているときも外出することがある。
- ☐ 荷物をたくさん載せて自転車に乗ることが多い。
- ☐ 混雑したバスや電車に乗ることが多い。



判定 1つでもチェック☑があるときは要注意です。次頁のポイントを参考に、安全な外出を心がけましょう。

転倒を防ぐポイント

！はきものを選ぶときは

- 足のサイズに合い、軽くてはき心地のよいもの。
- かかとを上げたときに脱げないもの。
- 靴底がゴム製で、すべり止めのついているもの。
- かかとが低く安定性のあるもの。

※安全性が高いと思われるウォーキングシューズやスニーカーでも、ぬれた路面やちょっとした段差で、すべったりつまずくこともあります。油断しないようにしましょう。



！外出するときは

- 時間に余裕をもって早めに出発する。
- 手足が楽に動かせる、体に合った服を着る。
- 信号や踏切などの無理な横断はしない。
- 両手で荷物を持ったり、ポケットに手を入れて歩かない（リュックサックやウエストバッグなどを使用）。
- 段差や階段の多い道、混雑している場所はさける。
- バスや電車ではできるだけ座り、急発進・急停車に備える（立っているときは手すりやつり革につかまる）。
- 体調が悪いとき、雨や雪の日の外出は控える。
- 手すりがある場所では、その付近を歩き、必要に応じて利用する。

※周辺の通路にはみ出した植木鉢などの障害物は、安全のために事前に取り除いておきましょう。



！自転車に乗るときは

- 交通規則を守り、交差点などでは停止して安全確認を。
- 荷物は積みすぎないようにし、子どもは乗せない。
- 段差があるところでは降車して押し歩きする。
- サンドルやつっかけなどをはいて乗らない。
- 片手運転はしない（かさをさす、携帯電話で話すなどは危険）。
- 動きやすく明るい色の服を着る（ズボンのすそがチェーンに巻き込まれないように注意）。
- 夜間は必ずライトをつける。
- 乗る前にブレーキ、タイヤ、サドルなどを点検する。

※自転車を購入する際は、信頼できる店でお店の人に相談し、体に合ったものを選びましょう。



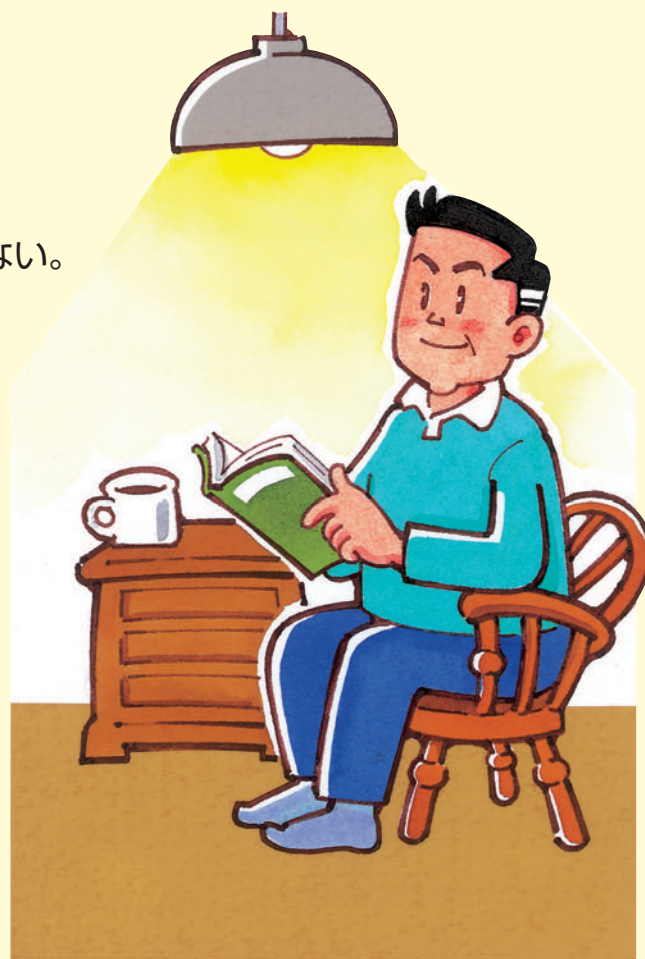
屋内での 転倒を防ごう

屋内で転倒事故が多い場所は、廊下、寝室、居間、トイレ、玄関などです。時刻では、早朝から午前中にかけて多く発生しています。夜間の暗い時間帯に、トイレに行こうとしての転倒も多いので注意しましょう。

屋内での転倒の危険度チェックリスト

あてはまるものにチェック☑をつけてください。

- ☐ 家の中が散らかっている。
- ☐ 敷居などに1cm以上の段差がある。
- ☐ じゅうたんなどの敷物にたるみやめくれがある。
- ☐ コード類が床にむき出しになっている。
- ☐ 廊下や階段などに物が置いてある。
- ☐ 家の中に照明の暗い場所がある。
- ☐ 浴室、階段、トイレなどに手すりがない。
- ☐ 階段の傾斜がきつく、すべり止めがない。
- ☐ 浴室にすべり止めマットがない。
- ☐ 家の中でスリッパをよくはく。
- ☐ ベッドが高く、さくや手すりがない。
- ☐ 玄関の段差(上がりがまち)が高い。



判定 1つでもチェック☑があるときは要注意です。次頁のポイントを参考に、早目に改善しましょう。

転倒を防ぐポイント

！ 居間・階段・廊下

- 整理整頓を心がけ、不要物を置かない。
- 敷居などの段差をなくす（スロープをつけるなど）。
- 敷物はたるみを直し、両面テープなどで固定する（じゅうたんは毛足の短いものを）。
- コード類は壁にはわせるか、敷物の下などに固定する。
- 家具はL字金具などで壁や柱に固定する。
- 廊下や階段には手すりをつける（階段にはすべり止めを）。
- 照明は明るくし、廊下や階段には足元を照らす常夜灯をつける。



- 家の中ではスリッパをはかない（素足か、すべり止めつきの上ばきを）。
- 床などはすべりにくいワックスで手入れを（またはワックスをかけない）。
- 高いところに物を置かず、床下収納もやめる。
- 部屋の扉の取っ手をレバー式に替える（できれば扉は引き戸に）。

！ 浴室・トイレ・寝室

- 手すりをつける（浴室には握りがゴム製の手すりを）。
- 洗い場にはすべり止めマットを敷く（浴槽内にも吸盤つきのすべり止めマットを）。
- 楽に浴槽に入れるように洗い場に台を置く（脚にすべり止めのついたもの）。
- 和式トイレは洋式トイレに替える。
- ベッドが高い場合は低くする。
- ベッドにはさくや手すりをつける。



！ 玄関

- 段差(上がりがまち)が高い場合は踏み台を置く。
- 靴は取り出しやすい場所に収納する。
- 靴をはいたり脱いだりするときのいすを置く。
- 玄関の中と外部の段差をなくす（スロープをつけるなど）。



※最近、公共施設や駅、デパートなどでは、高齢者や障害者に配慮し、段差や仕切りなどの障害（バリア）をなくす取り組みが進んでいます。それぞれの家庭でも、敷居の段差をなくすなど、家屋内のバリアフリー化を進めましょう。

