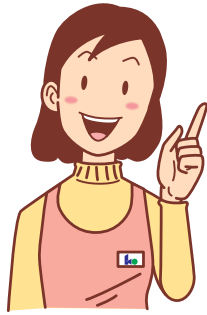


CODE  
2-1

# 骨折・転倒



高齢者の転倒は、骨折につながる事が多く、治療のための安静がその後の寝たきりの原因になったり、骨折しないまでも転倒不安から外出を控えたりと、日常生活に支障が生じることが多いようです。運動習慣をもち筋力維持をすることや、あらゆる生活面で知恵と工夫を生かした「転倒しないための防止策」をとることも大切です。

わたしの  
目標  
チェック  
Check✓

個別目標	
2-1-1	運動習慣をもつ人を増やす
2-1-2	転倒予防の環境づくりを心がけている人を増やす
2-1-3	高齢者の転倒を減らす

実践したい目標に  
チェックしましょう

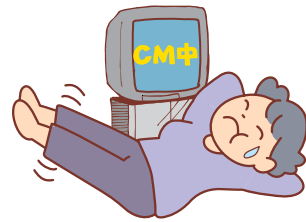
やってみよう

## 2-1-1 運動習慣をもとう

自分では今までどおり歩いているのにつまづいてしまう、「どうしたのかな」と感じたら、下肢の筋力が衰えてきた証拠です。

日常生活の中での体を動かすことだけでは、将来にわたり自分の足で歩く筋力維持には少し心細いようです。骨折・転倒の予防のためには、転ばない体づくりと、丈夫な骨づくりが大切です。

若い頃から運動習慣を持ち、継続していくことが重要です。また、高齢になっても、筋力トレーニングで筋力が向上することが分かってきました。テレビを見ながらでも下肢のトレーニングは可能です。コマーシャルの間を有効に活用して、面倒がらずにやってみましょう。



やってみよう

## 2-1-2 転倒予防の環境作りをしよう

- 転倒事故が最も多いところは、自宅です。室内の整理整頓は転倒予防の環境づくりの基本です。
- 高齢者は「すり足」の歩行になることが多く、1~2cmほどの段差でもつまづいてしまいます。室内の段差やでこぼこを解消し、じゅうたんやマットのへりがめくれないよう、しっかりととめましょう。少しの段差は無くした方が良いですが、大きな段差はトレーニングのために残しておく方が良いという人もいます。
- 照明はもったいない気がしても、明るくして暮らしましょう。
- 自分に必要な工夫で、自宅を安心・安全な場所にしましょう。



やってみよう  
2-1-3

## 2-1-3 高齢者のみなさん!転倒しないようにしよう

転びそうになったとき、一番先に動くところはどこでしょう。体勢を立て直す力を維持するためには、筋力とともにバランス能力を鍛えましょう。バランス能力のトレーニングは普通に歩くだけでは不十分です。屋外には段差やくぼみ・傾斜など、危険な場所がたくさんあります。注意して歩きましょう。

つぎあし  
継足や、たたみの縁に沿って歩くなど、普段しない歩き方を、安全な場所でやってみましょう。

継足(つぎあし)  
左右繰り返して歩いてみましょう

左足 右足

膝や足に痛みがあったり、麻痺がある人はしっかりと治療をするとともに、杖を使う場合は自分に合った長さで、しっかりとしたものを選びましょう。

視力に障害のある人はメガネをかけ、聴力に障害のある人は補聴器で矯正することも大切です。

外出する時は、かかとを被うしっかりとした靴を履き、つま先を上げて、かかとから着地し足裏全体で地面をとらえて歩くようにしましょう。

つま先をあげる

かかとから着地

CODE  
2-2

# 骨粗しょう症



「骨粗しょう症」は、骨がスカスカになり、ちょっとした転倒でも骨が折れてしまう病気です。骨折は、寝たきりになる大きな要因です。そして、高齢者だけの病気ではありません。偏った食生活や夜型の生活を続けている若い人でも「骨粗しょう症」は発症します。

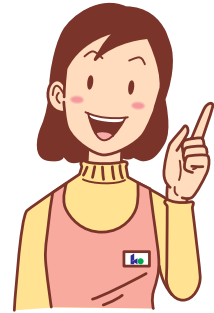
骨は一朝一夕につくられるものではありません。若い頃の生活習慣、つまりカルシウム摂取、運動などの状況によって、あなたの体を支えるために必要な最大骨量が20歳~30歳代で決まり、その後は減る一方なのです。「骨粗しょう症」の予防は、若いうちからしっかりはじめましょう。

わたしの  
目標  
チェック  
Check✓

個別目標	
2-2-1	自分の骨密度を知っている若い人を増やす
2-2-2	カルシウムを意識的にとる人を増やす
2-2-3	やせすぎの若い人を減らす
2-2-4	運動習慣をもつ人を増やす
2-2-5	たばこの害を知っている人を増やす

実践したい目標に  
チェックしましょう

# 高齢者の閉じこもり



自宅が一番安らぐ場所ですが、その中ばかりで過ごしていると、運動不足になって足腰が弱くなってしまいます。また、外からの刺激も少ないため、色々なことを感じたり考えたりしなくなって、脳も活性化しなくなり、様々な記憶や機能が退化してしまいます。

江東区は、公園・親水公園などが豊富です。外へ出て散歩することから始めてみませんか？また、高齢者の方を対象にした区の事業もたくさんあります。是非参加して、楽しい時間を過ごしてくださいね。

実践したい目標に  
チェックしましょう

個別目標		
2-3-1	生きがいを感じている高齢者を増やす	
2-3-2	積極的に外出する高齢者を増やす	
2-3-3	運動習慣をもつ高齢者を増やす	

## わたしの 目標 チェック Check✓

### 2-3-1 高齢者のみなさん！生きがいを感じましょう

平均寿命が80歳を越えています。生きがいを持ち自分らしく生きるために考えていることはありますか？  
仕事、趣味、旅行、運動など、この他にも人生を充実させるための生きがいは、人それぞれです。いつまでも好奇心を忘れず、自分にとっての生きがいを見つけて、自分らしく楽しく過ごしましょう。



### 2-3-2 高齢者のみなさん！積極的に外に出てみましょう

あなたは何のために外出しますか？  
買い物、趣味、旅行、おいしいものを食べるため、友人に会うため、いろいろな目的を持って外出されていることでしょう。  
外出すると、階段を上ったり、乗り物に乗ったりと、自然に歩くこととなります。改まって運動をしなくても、自然と運動になります。  
いつまでも自分の力で外出できるよう、外出機会を積極的にもちましょう。  
また、閉じこもりがちの方に、是非お誘いの言葉をかけてあげてください。

### 2-3-3 高齢者のみなさん！運動習慣をもちましょう

高齢者に運動は無理といわれる時代は過去のものになり、今では、高齢者も積極的に運動をする人が多くなりました。  
近年「パワーリハビリ」という言葉を耳にするようになりましたが、高齢者でも筋力トレーニングを行うと筋力が3割以上向上し、バランス能力、柔軟性などいろいろな体力要素が改善することが知られてきました。  
運動により、筋力・体力がつくと、精神的にも自信が湧いてきます。身近な施設に足を運んで軽いものから始めてみましょう。

### 2-2-1 若い世代のみなさん！自分の骨密度を知ろう

体を支える大切な骨。その骨の量が若いうちに十分蓄積されていないと、「骨粗しょう症」になってしまいます。骨が蓄積されているかどうかを測ることができます。「骨密度」といいます。是非若いうちに検査をして、自分の骨密度を知りましょう。もし十分でなかったら、生活習慣を改善して、しっかり丈夫な骨をつくってください。

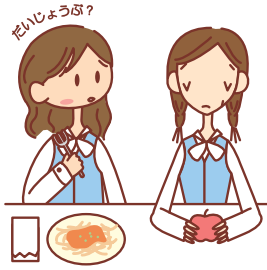
### 2-2-2 カルシウムを意識的にとろう

日本人の生活の中でカルシウム摂取の不足はよく知られています。カルシウムは私達の体にとって、必要不可欠なもののなので、万が一に備えて99%を骨や歯に蓄えています。  
例えばケガなどの時の出血を止めるためにも必要ですから、血液中にカルシウムが不足すると、骨から借りて一定に保とうとします。骨から借りてばかりいると、気づかぬうちに骨がスカスカになってしまいます。  
あなたは、カルシウムを骨から借りなくても大丈夫ですか？  
カルシウムの吸収率が良いものは牛乳や乳製品です。また、その他にも豆・大豆製品も有効です。  
一方、カルシウムを排泄してしまうインスタント食品を若い人が好んで食べることもあり、また食塩やコーヒーに含まれるカフェインを摂り過ぎると、尿中へのカルシウム排出量が増えて骨量が減ってしまいます。  
意識的にカルシウムを摂りましょう。



### 2-2-3 若い世代のみなさん！やせすぎに注意しよう

若い世代のみなさん、特に中高生のみなさんは身長・体重ともに成長する時期です。成長のために大切な時期に無理なダイエットをすることは避けましょう。実際には適正体重の範囲の人が、「自分は太っている」と過剰認識する傾向は、男性より女性のほうが強いようです。特に女性はダイエットで、やせていることが美しいと勘違いしていませんか？  
好きなものを好きなだけ食べることはおすすめしませんが、体に必要な食事はしっかり摂りましょう。必要な栄養素が不足すると、その後太りやすくなったり、「骨粗しょう症」になったりと、思いがけないことが起こる可能性があります。



### 2-2-4 運動習慣をもとう

運動は丈夫な骨を作ることにも効果があります。つまずいた時などに立て直すバランス能力は運動によって鍛えられます。  
骨は周りの筋肉が動くことによる刺激で生成が促進し、カルシウムの取り込みも活発になります。外へ出て、運動する習慣をつけましょう。  
太陽にあたることは、カルシウムの吸収を助けるビタミンDの活性化に有効です。



### 2-2-5 たばこと骨粗しょう症の因果関係を知ろう

太らないために「たばこ」を吸っている人はいませんか？  
やり過ぎはよくないのですが、体重の多い人の方が丈夫な骨を持っています。また、「たばこ」は女性ホルモン分泌抑制作用があり、閉経が早まるなど女性の骨にとっては大敵です。ホルモンとカルシウムは骨づくりに大切なものです。女性の場合、閉経前後から急激に骨の量が減ってきます。  
将来の寝たきりにつながる「骨粗しょう症」を予防するために、ぜひ家庭で「たばこの害」について話し合ってみましょう。  
「たばこの害」を正しく知り、女性ホルモンを抑制する「たばこ」を止めて、若々しい骨と肌を維持しましょう。