

がんばらなくてもできる！

# 転倒予防のコツ伝授 教室

監修 武藤芳照

東京大学大学院教育学研究科身体教育学 教授  
東京厚生年金病院整形外科 客員部長  
転倒予防医学研究会 世話人代表



# 本日の教室の主な内容

1. 転倒予防はなぜ必要？
2. 転倒しやすい場所は「ぬ・か・づけ」
3. 転んで骨折すると・・・
4. どういう人が骨折しやすいの？
5. 転びにくく、転んでも  
骨折しにくい“からだ”を  
つくりましょう！



# “転倒予防のコツ伝授教室”の目的

— 転倒予防は、なぜ必要？ —

- 転んで、骨を折って、介護が必要になったり、  
寝たきりになるのを防ぐため

そうすることで・・・

- 行きたいところに自分で行ける  
「足腰の強さ」「体力」「自信」  
「希望」をいつまでも保っていただき、  
日々の暮らしを、  
より心豊かにするため



# 最近いつ転びましたか？

- どこで転びましたか？
- どんなふうに転びましたか？
- どんな服や履きものを身につけていましたか？
- どうして転んだと思いますか？
- 以前と比べて、転びやすくなりましたか？



近くの席の方と  
お互いの経験を  
話しあってみてください  
(3分間)





# 今話し合ったことを教えてください

- どんな経験談ができましたか？



今話したことを  
みなさんに  
紹介してください  
(5～7分間)

# アンケートをとってみると・・・①

## 転んだ場所

- 1位 ふつうの道(屋外)
- 2位 階段(屋外・屋内)
- 3位 部屋の中(屋内)

## 転び方

- 1位 つまずいた
- 2位 すべった
- 3位 足がもつれた



出典：武藤芳照．武藤教授の転ばぬ教室－寝たきりにならないために－，  
暮しの手帖社，東京，2001，pp28-37.

## アンケートをとってみると・・・②

何をはいていたか？

### ▼家の外

1位 運動ぐつ    2位 革ぐつ    3位 サンダル

### ▼家の中

1位 くつ下    2位 ストッキング    3位 スリッパ

転んだ方向は？

1位 前    2位 横



出典：武藤芳照． 武藤教授の転ばぬ教室-寝たきりにならないために-．  
暮しの手帖社，東京，2001， pp28-37．

# 転倒しやすい場所を チェックするための合い言葉

ぬ



か



づけ



ぬれている所は  
すべりやすいので、気をつけよう

台所



風呂場



落ち葉  
の上



雨の日の  
マンホール  
の上



雨の日の  
横断歩道  
の上



か いだん、段差があるところは  
転びやすいので、気をつけよう

敷居・  
ふすまの  
サン

玄関

階段

ちょっとした  
段差

目の不自由な  
方のための  
点字ブロック





片づけてない部屋は  
つまずきやすいから、気をつけよう



# 転倒しやすい場所を チェックするための合い言葉

ぬ れているところは、すべりやすい



か いだん、段差があるところは、転びやすい



片づけ てない部屋は、つまずきやすい





ところで・・・  
転んで骨折したことは  
ありますか？



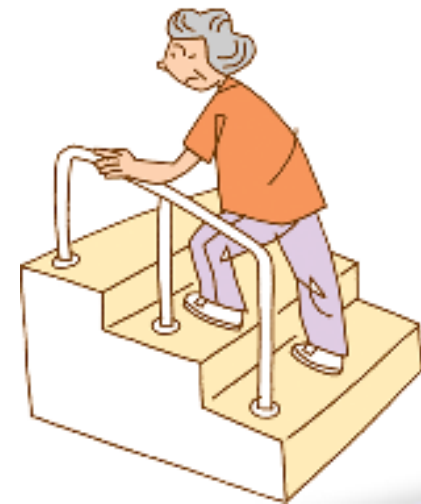
# 手の骨折が起こると・・・

- 髪の毛を洗ったり、着替えたり、食事をする際に不便だったり、家事ができなくて不自由することがあります。



# 太ももの付け根を骨折すると・・・

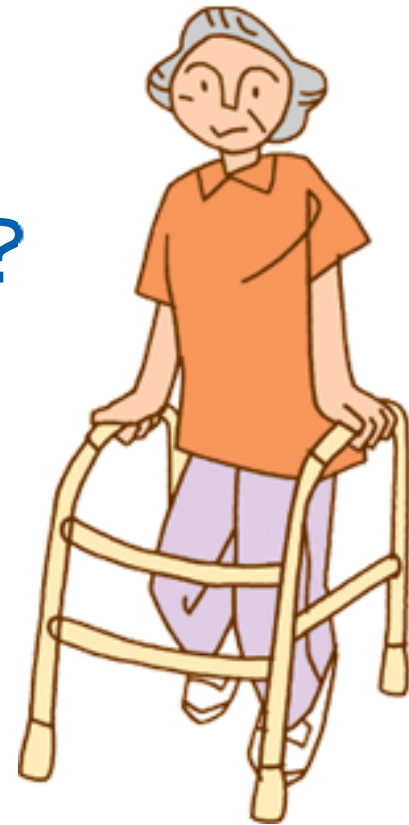
- 多くの人で、手術をしなくてはなりません。
- 入院治療が必要になります。
- 以前より、歩きづらくなる場合があります。



転倒・骨折の経験はありますか？  
家族や友達の経験でもかまわないので、  
思い出してみてください

- どこを骨折しましたか？
- どうして骨折したのでしょうか？
- どんな治療が必要でしたか？

近くの席の方と  
お互いの経験を  
話しあってみてください  
(3分間)



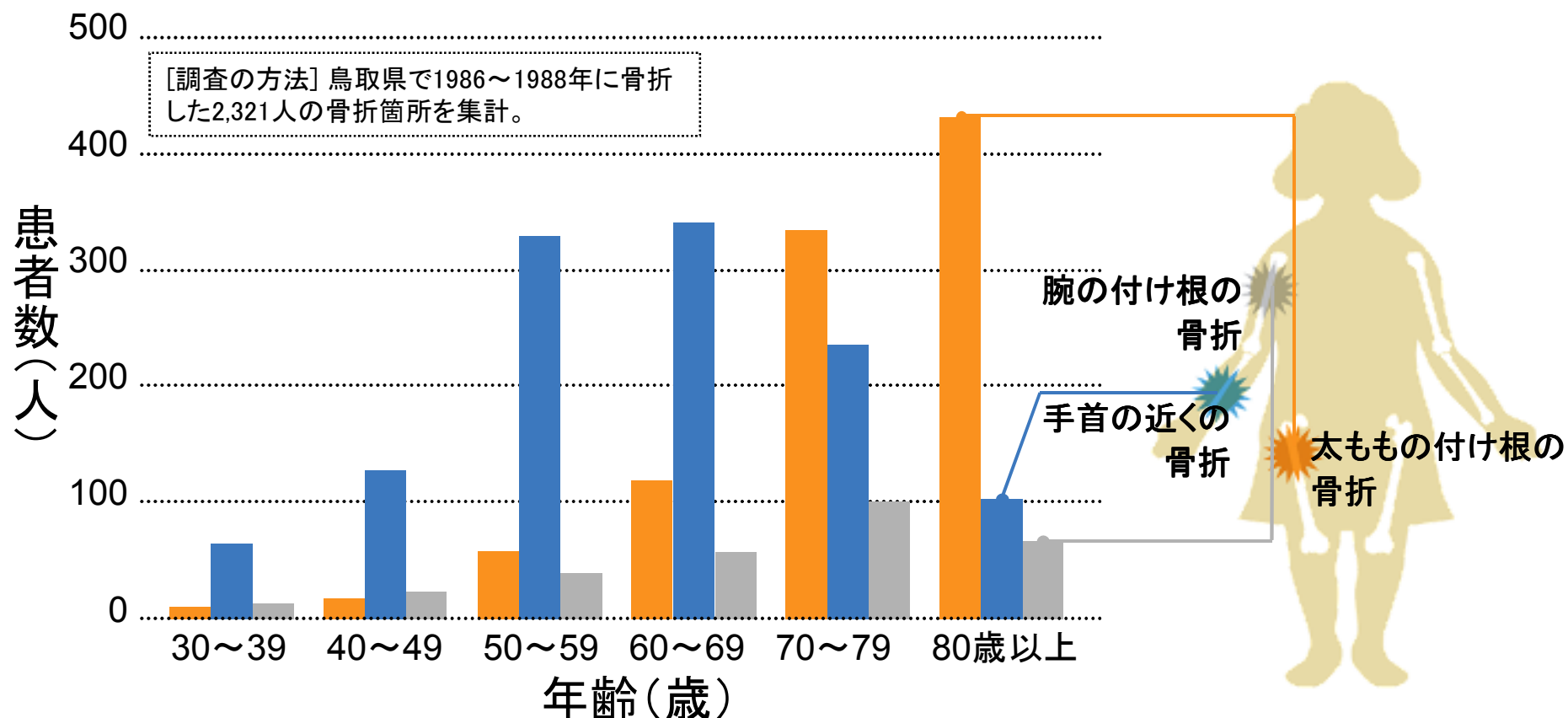
# 今話し合ったことを教えてください

- どんな経験談ができましたか？



今話したことを  
みなさんに  
紹介してください  
(5～7分間)

# 転んで骨折してしまうことも・・・



→ 60歳代までは転んで手の骨折をする人が多いのに、  
70歳代以上では、太ももの付け根を骨折する人が急増します



# どういう人が 転んで骨折しやすいのでしょうか？

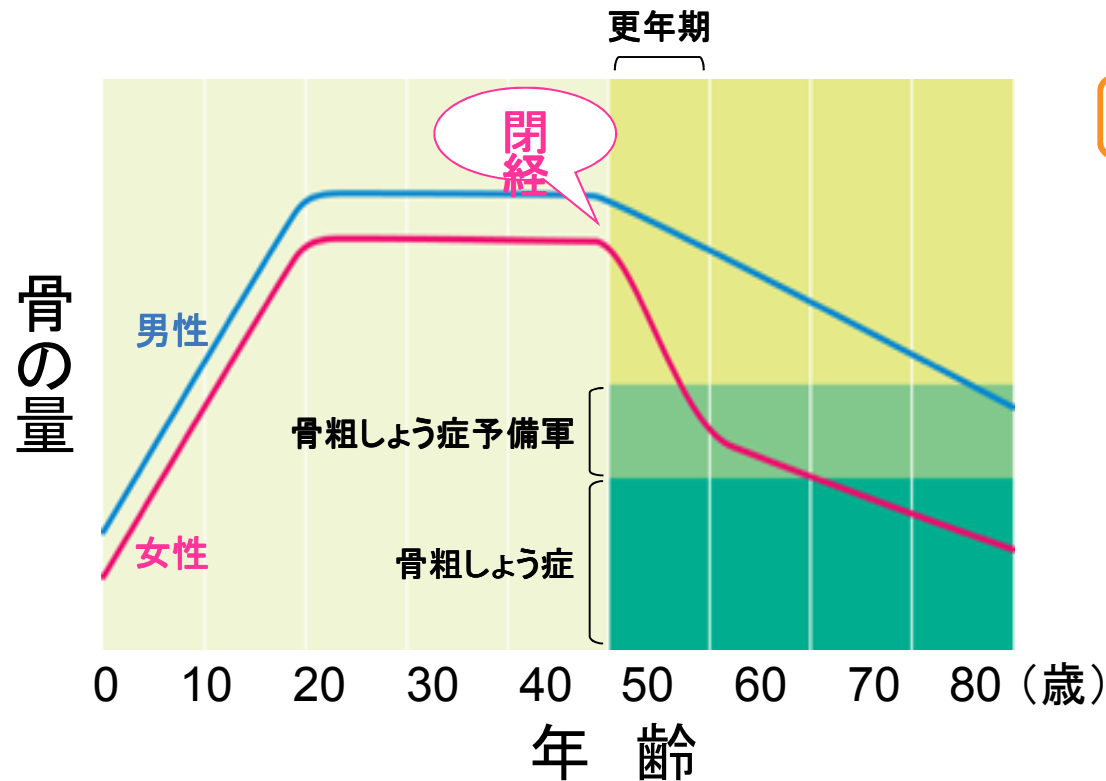
- 骨粗しょう症である
- 「骨の量が少ない」と言われたことがある
- 骨折したことがある
- 家族が太ももの付け根を骨折したことがある
- 骨折しやすい生活習慣を続けている  
(毎日2単位以上のお酒を飲んでいる、たばこを吸っている)

およそ2単位のお酒とは？



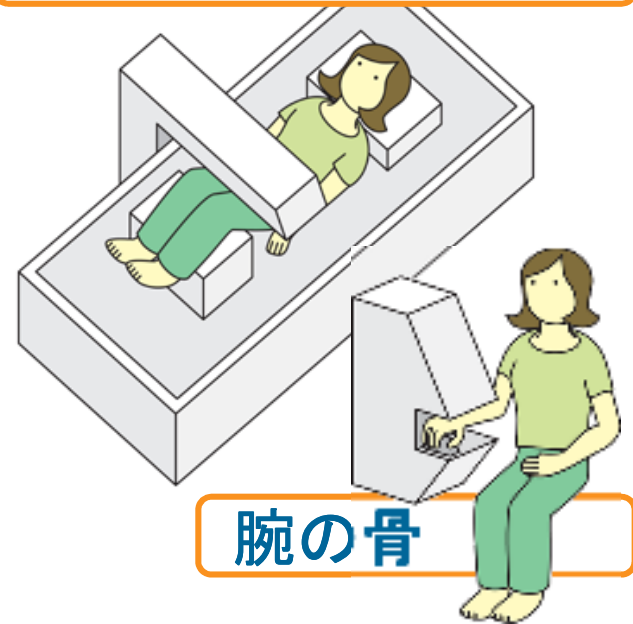
# 骨の量を知ることは大切

## 骨の量の年代別変化(目安)



## 骨の量を測定する方法(例)

太ももの付け根・腰骨

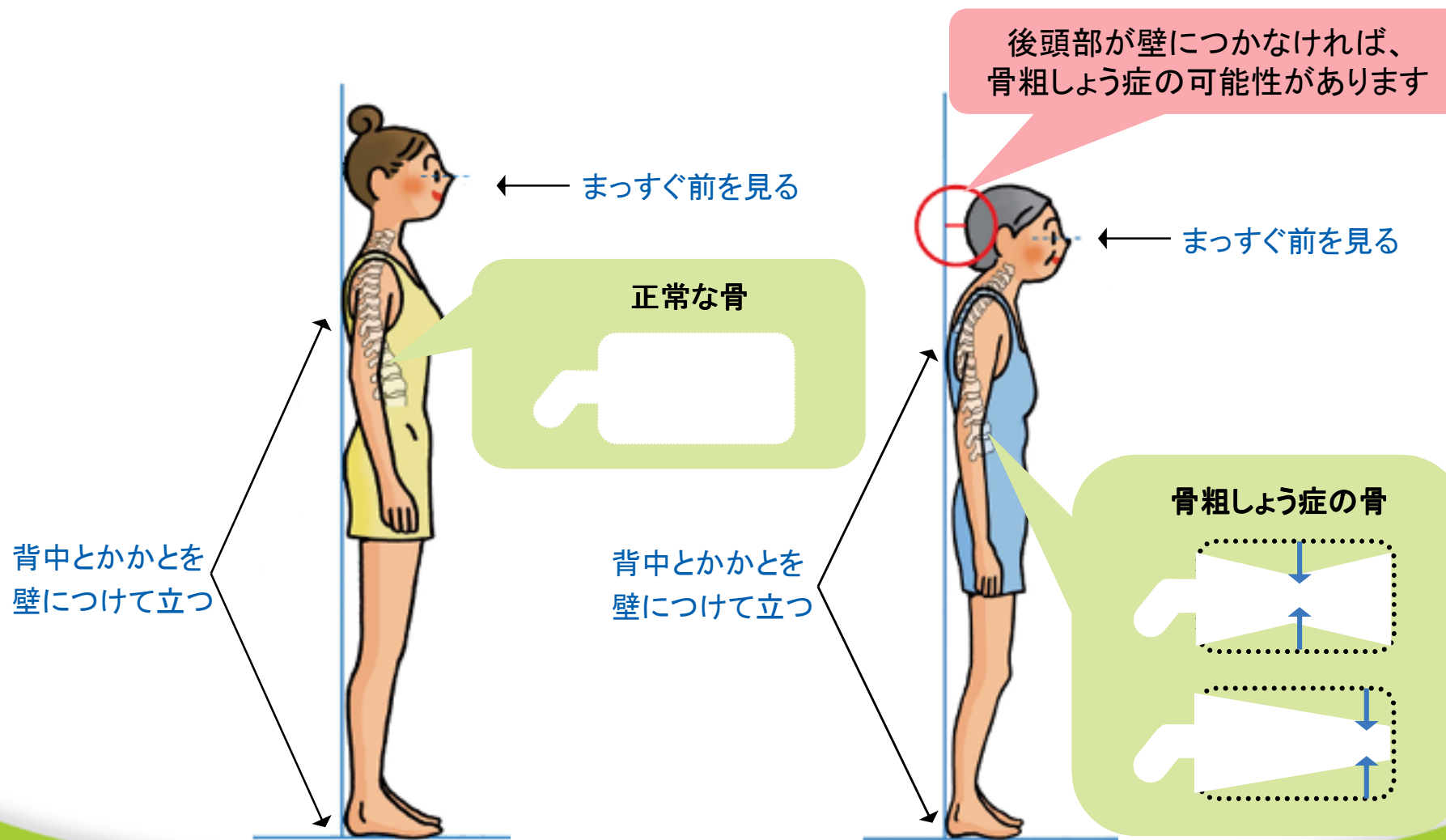


腕の骨

→ 骨の量が、成人平均の7~8割なら、骨粗しょう症予備軍。  
それ以下だったら骨粗しょう症



# 骨粗しょう症の簡単なチェック法



# 骨粗しょう症の治療に使うお薬

## ビスフォスフォネート

骨の減り方を少なくして骨の量を増やします。  
毎日飲む薬と、週1回のものがあります

## カルシウム製剤

食事から摂るカルシウムが  
足りない時に使います

骨の減り方を  
少なくする薬  
新陳代謝の  
バランスを  
整える薬

## ビタミンK<sub>2</sub>製剤

骨がつくれるのを助けます

## エストロゲン製剤と ラロキシフェン

女性ホルモンの働きを補います

## ビタミンD<sub>3</sub>製剤

カルシウムを吸収しやすくしたり、  
骨につきやすくします

# 転びにくく、転んでも骨折しにくい “からだ”づくりのために ①

- 栄養バランスのよい食事をとろう！
- よく水を飲もう！
- 日常生活の中で“動ける場面”を見つけたら、しっかり動こう！



# 転びにくく、転んでも骨折しにくい “からだ”づくりのために ②

- 余力がある日は、この後紹介する「ちょいトレ」にチャレンジ！
- 「ぬ・か・づけ」を忘れるべからず！



# 転びにくい“からだ”をつくるための ちょいトレ① 足指グツパ



- 1 足指の間に手の指を入れて、  
広げます。
- 2 足首をぐるぐる回します。  
(両足5回ずつ)
- 3 両足をそろえて、足指を開いたり  
閉じたりします。

できる人は、足の指でじゃんけんを  
するイメージで、グー・チョキ・パー  
を3回ずつ、つくってみましょう。

グー

チョキ

パー

# 転びにくい“からだ”をつくるための ちよいトレ① 足指グッパ



ぐるぐる

# 転びにくい“からだ”をつくるための ちよいとトレ② **ゆるゆるひざ曲げ**

**①** イスがあるようなつもりで、お尻をひき、  
1、2、3 と声をだしながら  
ゆっくりとひざを曲げていきます。

**②** 立ち上がる時も同様に  
ゆっくりひざを伸ばします。

(①、②を3回)



無理に深くまで、  
しゃがまない





# 転びにくい“からだ”をつくるための ちよいとトレ②

## ゆるゆるひざ曲げ



上半身は  
前に  
倒すように

お尻を  
後ろに  
ひく感じで



# 転びにくい“からだ”をつくるための ちよいとトレ③ のびからハト胸

① 両手を組んで、頭の上に高くあげます。

② 組んだ手が頭の後ろにくるように手を下ろし、胸をそらせて気持ちよく伸ばします。

③ 組んでいた手はずして、両手を前に伸ばします。

④ 背中を丸めて、背骨を気持ちよく伸ばします。

(①～④を3回)

身体教育医学研究所うなん  
運動指導士 西川 喜久子 氏



# 転びにくい“からだ”をつくるための ちよいトレ③ **のびからハト胸**



胸を  
そらせます

# 転びにくい“からだ”をつくるための ちよいとトレ③ **のびからハト胸**



背中を  
丸めます

# 転びにくい“からだ”をつくるための 一緒に、ちょいトレ① **足ぶらバランス**

- 1** 片手を支えてもらい、  
反対の足を上げて  
前後に  
ぶらぶらと  
振ります。  
(両足5回ずつ)



- 2** 足を降ろし呼吸を整えたら  
同じ足を、からだの前で  
左右に  
ぶらぶらと  
振ります。  
(両足5回ずつ)



# 転びにくい“からだ”をつくるための 一緒に、ちょいトレ① **足ぶらバランス**



# 転びにくい“からだ”をつくるための 一緒に、ちょいトレ① **足ぶらバランス**



# 転びにくい“からだ”をつくるための 一緒に、ちょいトレ②

開いて閉じて

1

軽く足を開いて座り、  
ひざとひざを離す  
ように足を開きます  
(呼吸を止めずに5秒間)



外側から手をそえ、  
相手の足が開かない  
ように軽く押します

2

今度は逆に、ひざと  
ひざを近づけるよう  
に足を閉じます  
(呼吸を止めずに5秒間)



ひざが閉じないように  
内側から軽く押します

# 転びにくい“からだ”をつくるための 一緒に、ちょいトレ②

開いて閉じて





# 転びにくい“からだ”をつくるための 一緒に、ちょいトレ②

開いて閉じて



# お疲れさまでした



# さいごに・・・

- 努力しても、防げない転倒事故があります。
- 転倒した人が、「いけない人」「不注意な人」というわけではありません。

ちょっとした転倒を  
見逃さないで、  
からだの調子に  
敏感でいたいですね



明日からではなくて、  
今日からはじめてみましょうね～！

あなた自身のために!!  
“転倒予防ちよいトレ”

今日から約束して  
くださいますか？

次の診療のときに  
今日の成果を聞きますよ！  
「ちよいトレ」やってみた？

