

健康づくりリーダー研修会

R6.10/29



地域における転倒・骨折予防 ～健康づくりリーダーの重要性～



名古屋整形外科人工関節クリニック

理学療法士 藤原秀平

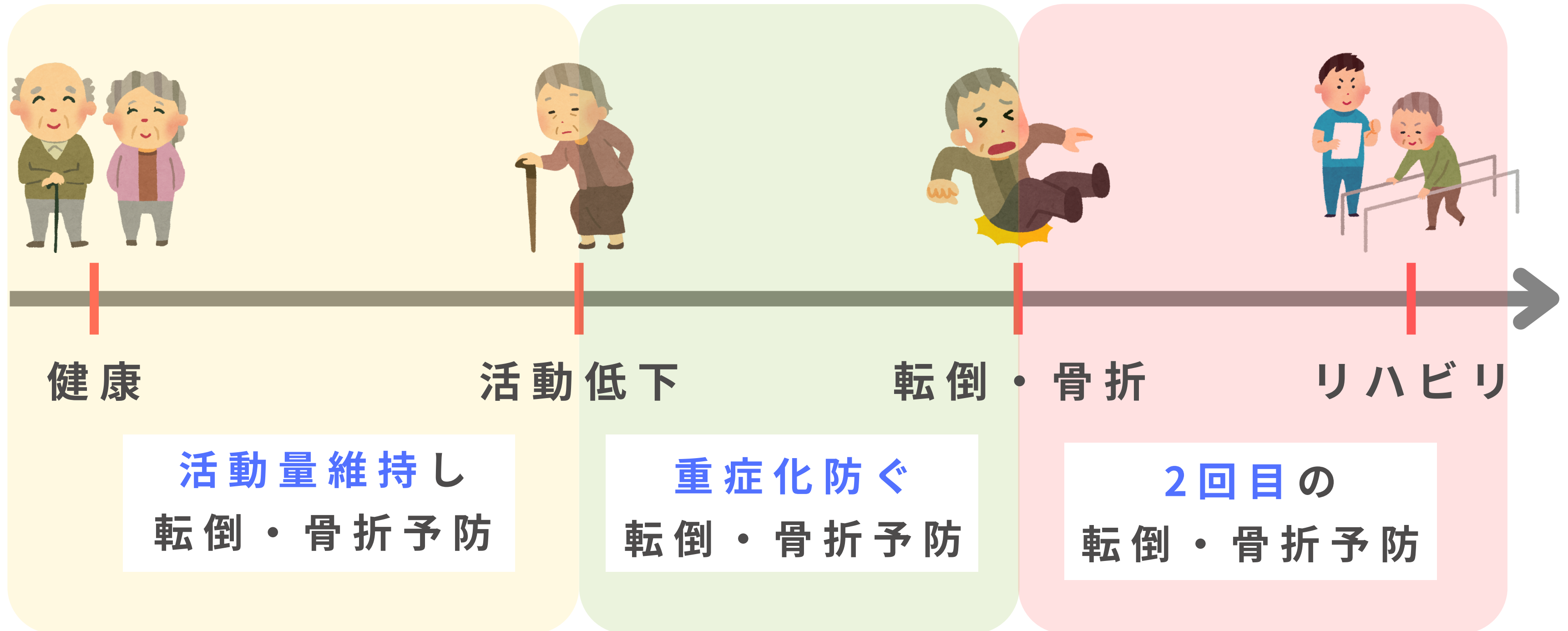


「転倒・骨折予防」と聞いて
どんなことを想像されますか？



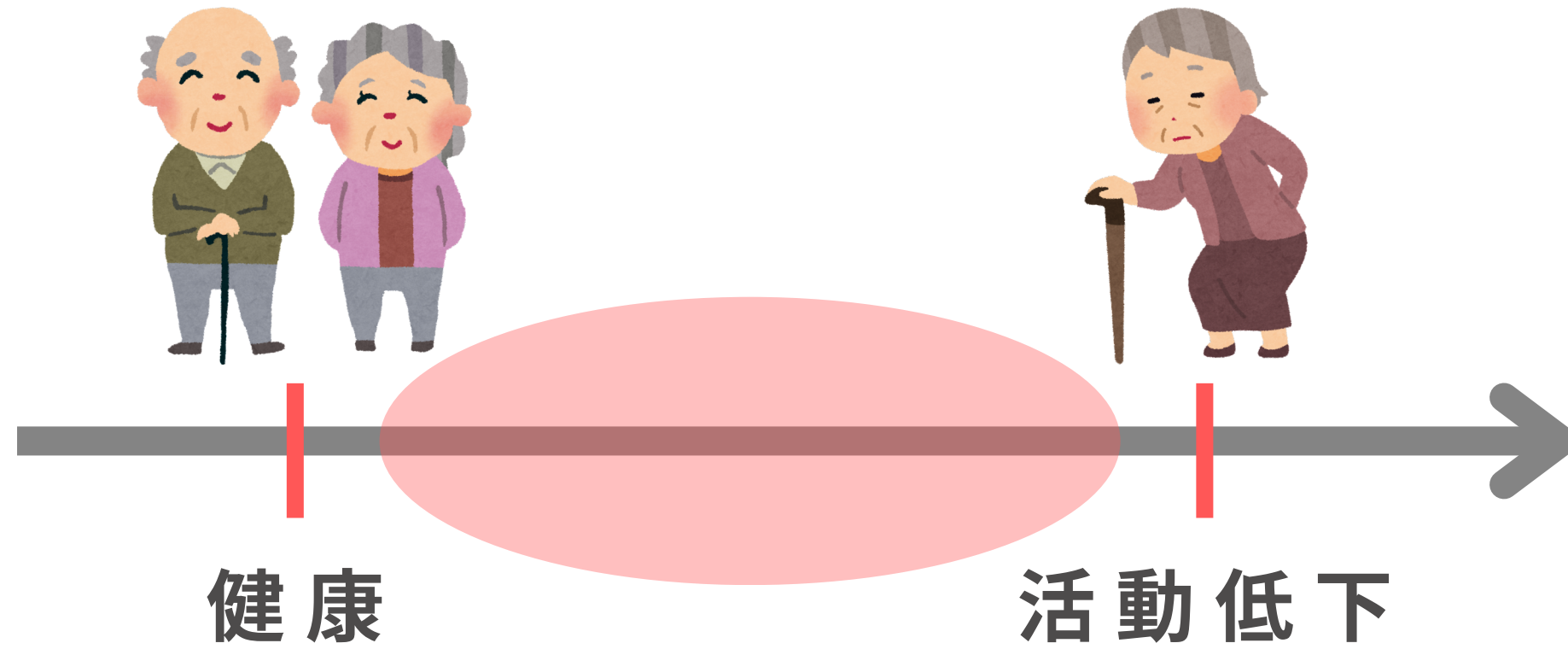
「転倒・骨折予防」は、いつから始めるか？

健康な状態でも、転倒後でも「転倒・骨折予防」は必要！



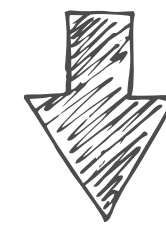


▼ 健康づくりリーダーの方々の重要性



活動量維持し
転倒・骨折予防

- ✓ 通いの場
- ✓ サロン
- ✓ 体操教室



転倒・骨折予防
フレイル予防



▼ 活動低下(フレイル)の方が「コロナ」で急増！



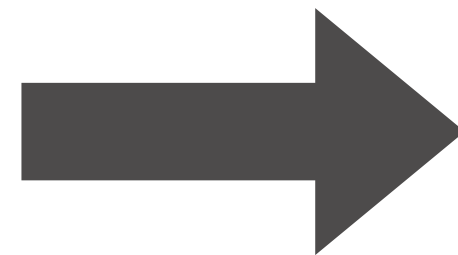
フレイルとは？

要介護状態に至る前段階

健康障害を招きやすい状態

<コロナ前>

7.4%



<コロナ後>

10.4%



▼ コロナ後は「人との繋がり」が減り活動量低下

身体的フレイル



疲れやすい
活動量・筋力の低下

社会的フレイル



閉じこもりや孤食
人との繋がりの減少

認知的フレイル



記憶力・注意力の
低下

精神・心理的フレイル



意欲・判断力の低下
うつなど



▼ フレイルかどうかチェックしましょう！

- 問1 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がある ① はい★ ② いいえ
- 問2 以前に比べ歩く速度が遅くなったと思う ① はい★ ② いいえ
- 問3 ウォーキング等の運動を週に1回以上行う ① はい ② いいえ★
- 問4 5分前のことが思い出せる ① はい ② いいえ★
- 問5 最近わけもなく疲れたような感じがする ① はい★ ② いいえ
-

★0個：健康 ★1～2個：フレイルのリスクあり

★3個以上：フレイルのリスクが高い



▼ まとめ①

- ✓ 「転倒・骨折予防」は、身体的だけではなく精神的・認知的・社会的など**多面的にアプローチ**する必要がある
- ✓ コロナにより人との繋がりが減少したが**通いの場やサロンは活動量や交流の機会の増加を**もたらし、フレイル予防と転倒・骨折予防になる



身近なことから始める
転倒・骨折予防

① 食 事

② 運 動

③ 整 理 整 頓

④ 川 柳

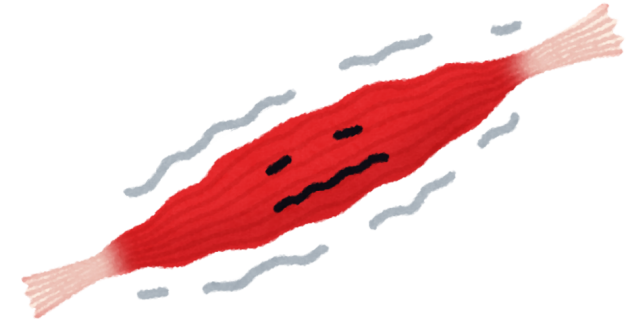


▼ ① しっかり食べましょう！

✓ 筋肉をつける(生成)ための食事

たんぱく質 & ビタミンDが重要です！

運動 + 食事 = 効果的



✓ 骨をつくる(強化)ための食事

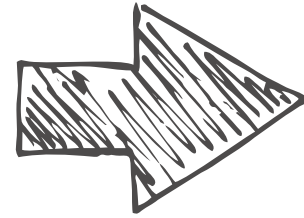
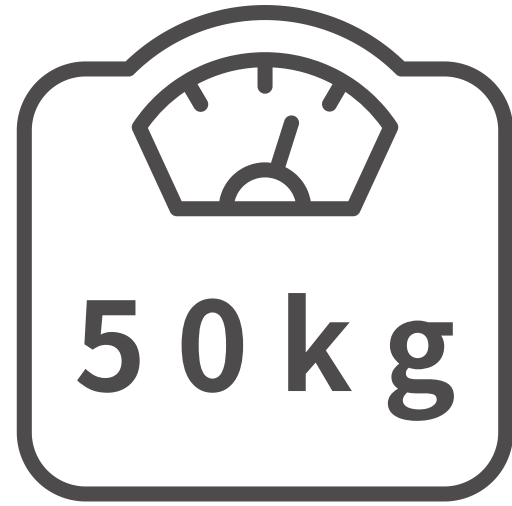
カルシウム & ビタミンD・Kが重要です！

骨密度が増加 = 骨折しにくい身体



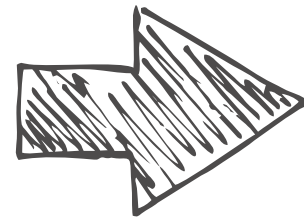


▼ たんぱく質ってどのくらい必要？



<たんぱく質必要量(目安)>

50～75 g

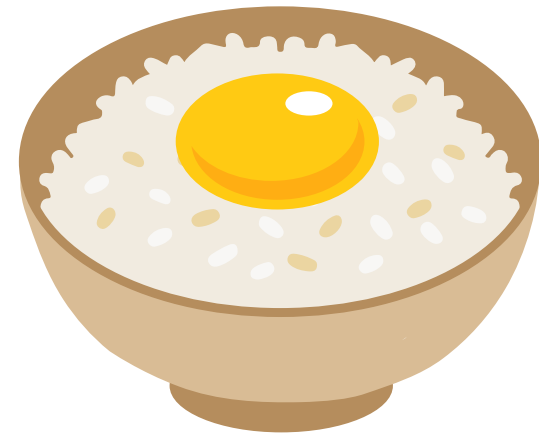
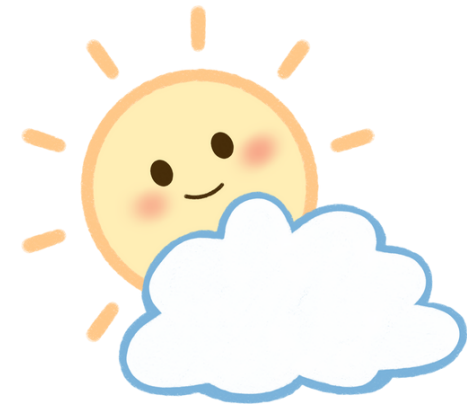


60～95 g

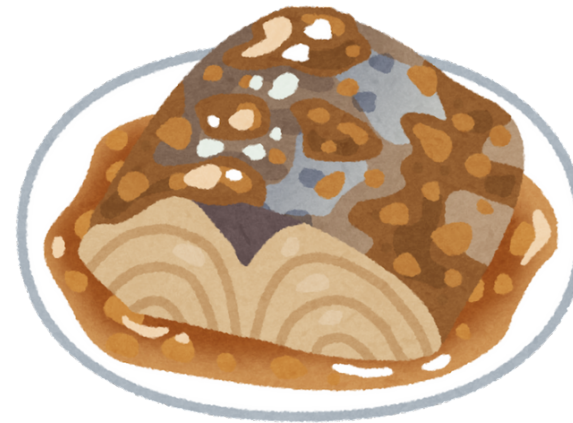
自分の体重の1.0～1.5倍



▼ 1日あたりたんぱく質を60g摂る食事例



10 g



18 g



20 g

STEAK



7 g



2 g



3 g

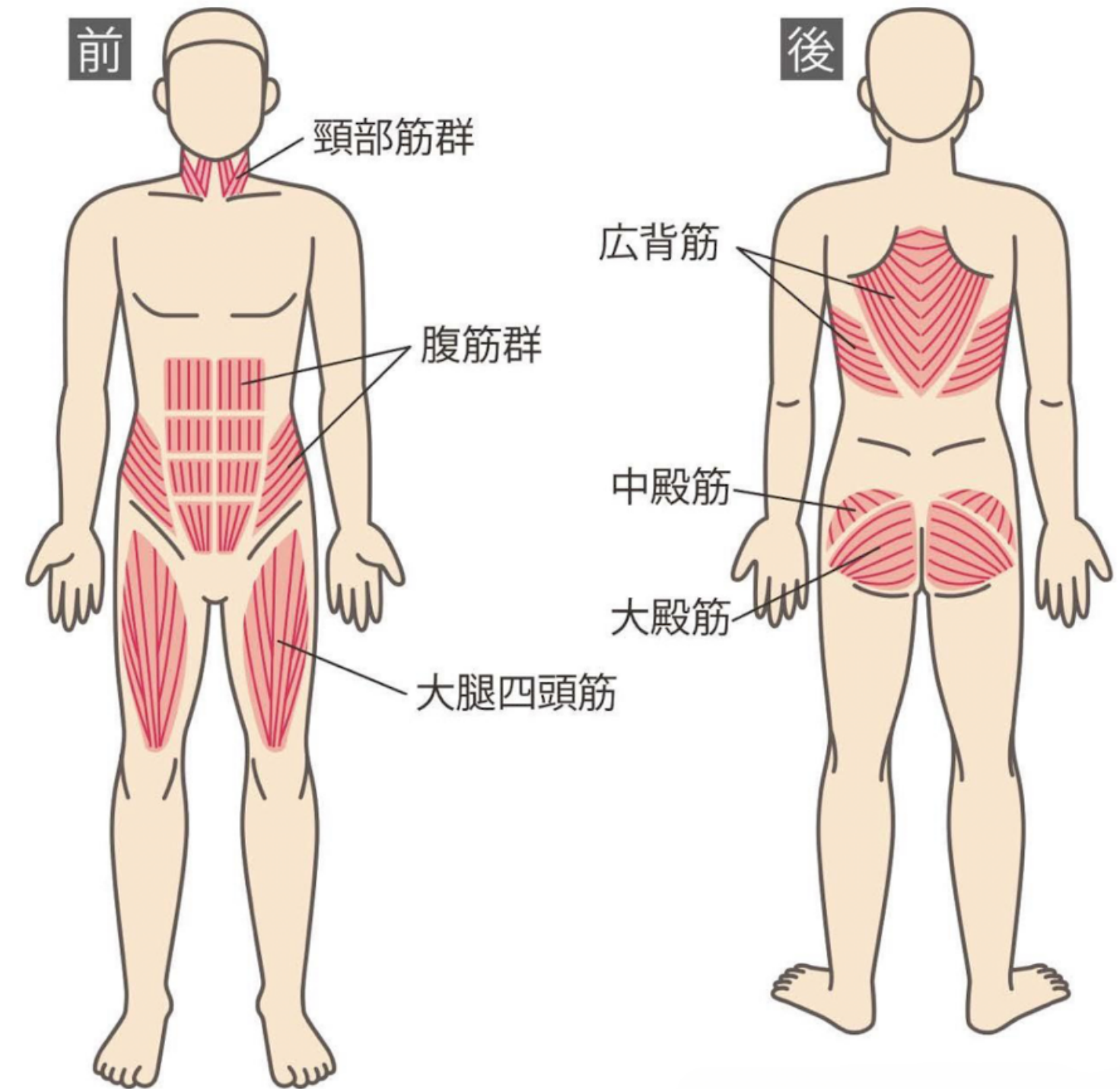


▼ ② しっかり運動をしましょう！

筋力低下が起きやすい部位

① 身体の中心

② 大きい筋肉





▼ 主な筋力トレーニングの例

スクワット

- ・ 大腿四頭筋 (太腿)
- ・ 大殿筋 (お尻)



踵上げ

- ・ 下腿三頭筋
(ふくらはぎ)



肩甲骨引き寄せ

- ・ 広背筋 (背中)
- ・ 僧帽筋 (肩甲骨)





▼ 主なバランストレーニングの例

片足立ち

- 脊柱起立筋(背中)
- 大殿筋(お尻)
- 中殿筋(股関節)





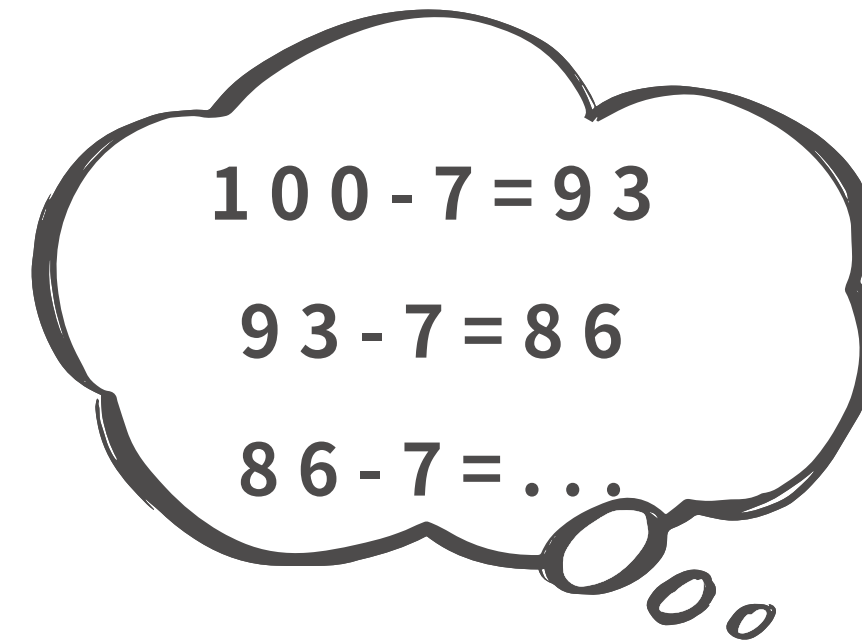
▼ コグニサイズ 頭と身体 の二重課題

国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題の組み合わせ

運動：身体を使う



認知：頭を使う





▼ コグニサイズをやってみましょう！

運動：足踏み



認知：数字を数える

① 1～10のうち

奇数は数字

偶数は英語

② 1～10のうち

3の倍数の時

膝を伸ばす



▼ ③身の回りの整理・整頓をしましょう！

大事なことは「ぬかづけ」(日本転倒予防学会が提唱)

ぬ

れた床



か

いだん



かた

づけ





正しい階段の上り下り方法



「行きは良い良い(良い足)」

「帰りは怖い(悪い足)」

良い足から



悪い足から





④ 転倒予防川柳

2024年

ちらかった　へやにころがる　ものわたし

2023年

スマホより　手すりを持って　上り下り

2021年

いつまでも　蜜と思うな　骨と愛



④ 転倒予防川柳

2019年

クラス会 終わって杖の 探し合い

2018年

つまづきは 孫は分数 祖母段差

2017年

離さない 昔は君で 今は杖



▼ ④ 転倒予防川柳



ひとりで
ゆっくり



家族
みんなで



通いの場や
サロンのみんなで



▼ まとめ②

- ① 筋肉と骨を作る たんぱく質やカルシウム
- ② 筋トレ＋認知機能 「コグニサイズ」が効果的
- ③ 大事なことは「ぬかづけ」
- ④ 川柳を通して「転倒予防」の意識を広める



ご清聴ありがとうございました

