転ばない

元気に働き続ける

「からだ」作り

しませんか？

転んでいませんか？

誰でも転びます

七転び八起き

転倒→受傷

転倒予防＝高齢者！？

本日のメニュー

① 転倒のお話・統計
② 転倒予防に必要な３つの感覚
目・耳・足
③ 転倒予防につながる体操

① 転倒のお話・統計

要介護度別にみた介護が必要となった主な原因（上位３位）

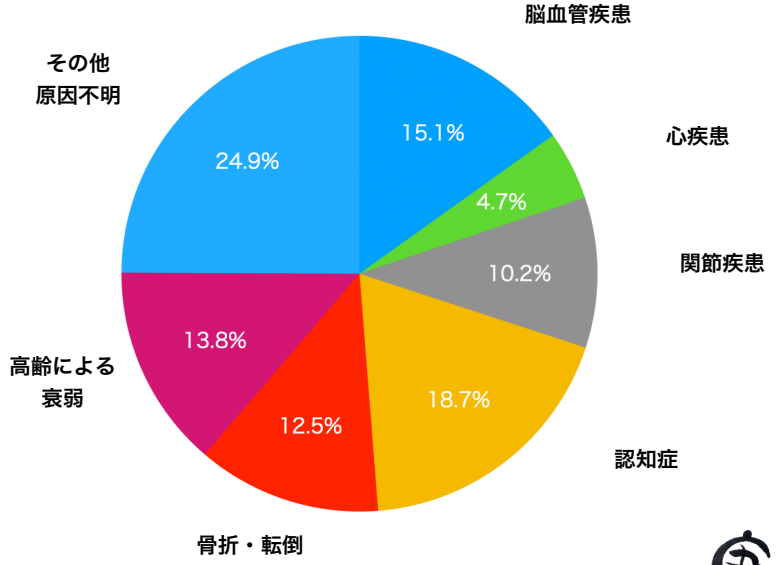
（単位：%）　　2019（令和元）年

現在の要介護度	第１位		第２位		第３位	
総数	認知症	17.6	脳血管疾患（脳卒中）	16.1	高齢による衰弱	12.8
要支援者	関節疾患	18.9	高齢による衰弱	16.1	骨折・転倒	14.2
要支援１	関節疾患	20.3	高齢による衰弱	17.9	骨折・転倒	13.5
要支援２	関節疾患	17.5	骨折・転倒	14.9	高齢による衰弱	14.4
要介護者	認知症	24.3	脳血管疾患（脳卒中）	19.2	骨折・転倒	12.0
要介護１	認知症	29.8	脳血管疾患（脳卒中）	14.5	高齢による衰弱	13.7
要介護２	認知症	18.7	脳血管疾患（脳卒中）	17.8	骨折・転倒	13.5
要介護３	認知症	27.0	脳血管疾患（脳卒中）	24.1	骨折・転倒	12.1
要介護４	脳血管疾患（脳卒中）	23.6	認知症	20.2	骨折・転倒	15.1
要介護５	脳血管疾患（脳卒中）	24.7	認知症	24.0	高齢による衰弱	8.9

注：「現在の要介護度」とは、2019（令和元）年６月の要介護度をいう。

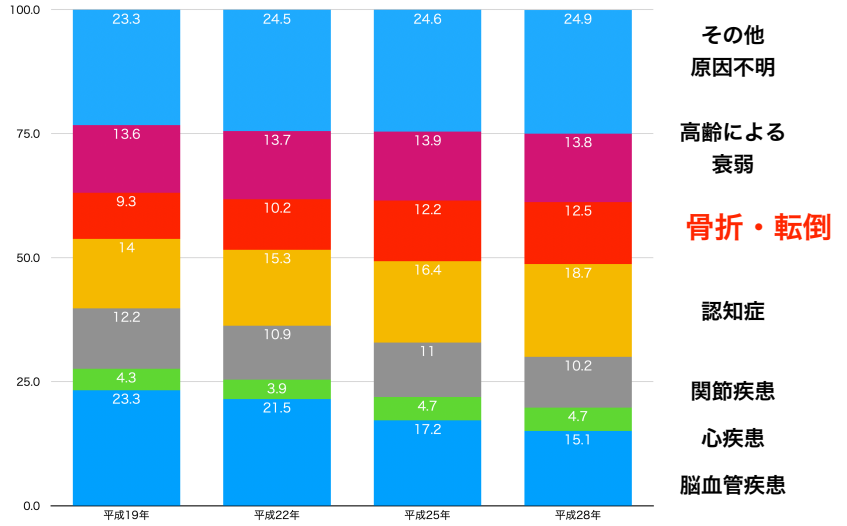
https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa19/dl/05.pdf

65歳以上の要介護者等の介護が必要となった主な原因



参考資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」（平成28年）

65歳以上の要介護者等の介護が必要となった主な原因



参考資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」

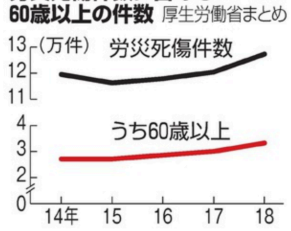
労災に増える高齢者
目立つ「転倒」４割近くが６０歳超

朝日新聞デジタル ＞ 記事

労災に増える高齢者　目立つ「転倒」４割近くが６０歳超

滝沢卓、内山修　2019年5月18日 8時00分

シェア　ツイート list　ブックマーク 10　メール　印刷



働く高齢者の 労働災害 （労災）が増えている。２０１８年に労災に遭った６０歳以上の働き手は前年よりも１０・７％増え、労災全体の４分の１を占めた。政府は７０歳までの雇用の確保を 努力義務 として企業に課す方針を打ち出したが、高齢者が安心して働ける職場づくりが課題として浮かび上がる。

２ミリの段差、大きな危険　高齢者働く職場、転倒対策は →

https://www.asahi.com/articles/ASM5K3V90M5KULFA00T.html

転倒予防＝健康で働き続ける

転倒リスクチェックシート

次のチェック表でどんな転倒のリスクをかかえているのか確認し，
最小限の対策をとれるようにするもの

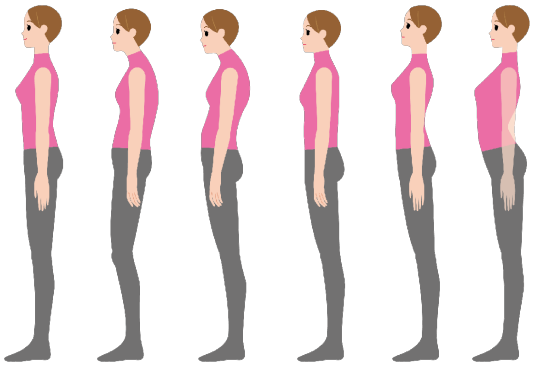
（厚生労働省監修「介護予防テキスト」より）

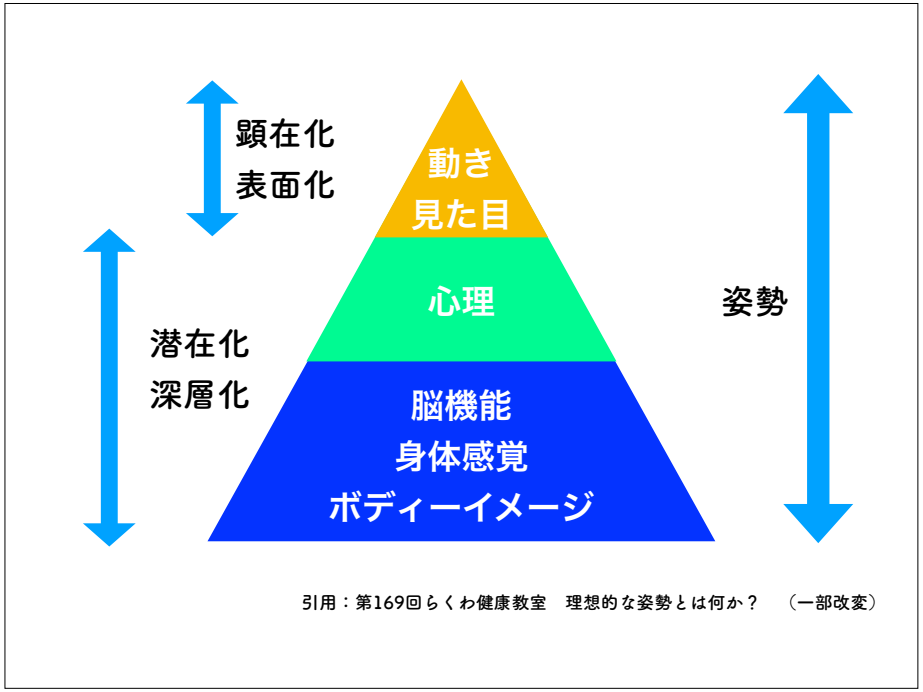
1	この１年間に転倒した
2	横断歩道を青信号の間に渡りきることができない
3	１kmぐらいを続けて歩くことができない
4	片足で立ったまま靴下をはくことができない
5	水でぬれたタオルや雑巾をきつく絞ることができない
6	この１年間に入院したことがある
7	立ちくらみがすることがある
8	今までに脳卒中を起こしたことがある
9	今までに糖尿病といわれたことがある
10	睡眠薬，降圧剤，精神安定剤を服用している
11	日常，サンダルやスリッパをよく使う
12	家の中でよくつまずいたり，すべったりする
13	（新聞や人の顔など）目があまりよく見えない
14	（会話など）耳があまりよく聞こえない
15	転倒に対する不安は大きい，あるいは転倒が怖くて外出を控えることがある

（厚生労働省監修「介護予防テキスト」より）

② 転倒予防に必要な３つの感覚
目・耳・足
③ 転倒予防につながる体操

Q あなたはどんな姿勢・歩き方をしている？



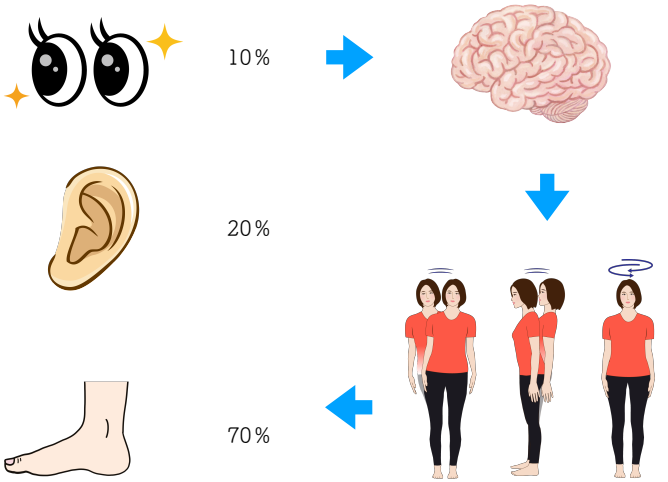

顕在化
表面化
潜在化
深層化
動き
見た目
心理
脳機能
身体感覚
ボディーイメージ
姿勢
引用：第169回らくわ健康教室　理想的な姿勢とは何か？　（一部改変）

体にやさしい動き方・体操
今回は姿勢チェック！

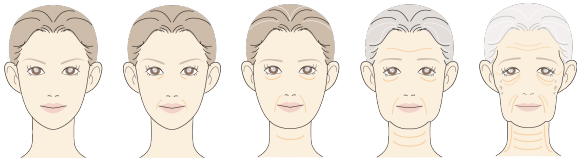
転ばないように戦略がある
足関節戦略
股関節戦略
ステッピング
グラスピング
無意識的運動
意識的運動（経験）

パーキンソン病の４徴候
①安静時振戦
②筋固縮
③無動・寡動
④姿勢反射障害

姿勢をコントロールしているのは

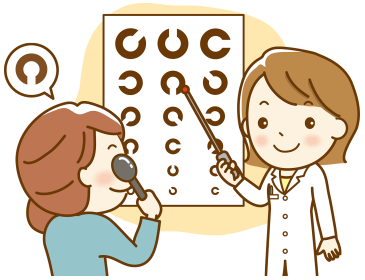


年齢とともに…



視力は大切！調整を！

静止視力（利き目視力）を転倒群と非転倒群の2群で比較したところ、転倒群では有意に静止視力が低かった（$p < 0.05$）



視力が低下している人は転びやすい！

高齢者の転倒に関与する視覚機能の検討
Vol.34 Suppl. No.2 (第42回日本理学療法学術大会 抄録集)

振り向くことできますか？

振り向く→ふらつく

姿勢制御における前庭覚（耳の奥にある器官）が強く関与

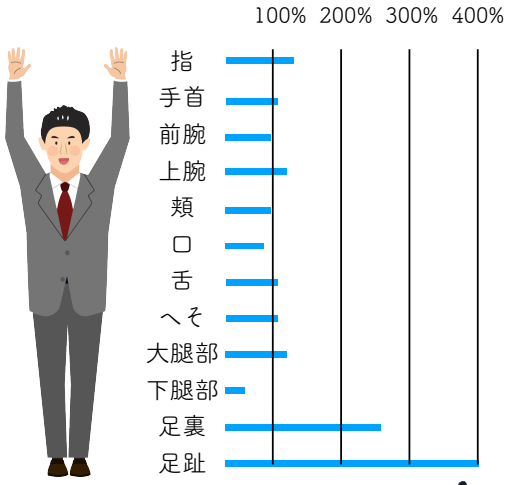
70 歳
前庭の神経細胞
40％機能低下

眼球運動＋頸部運動が大切

地域在住健常高齢者に対する前庭リハビリテーションがバランス能力に及ぼす影響
P1-A34 九州理学療法士・作業療法士合同学会 2016

加齢によって足底感覚が低下する

加齢による閾値上昇率



20歳の方と
比べて
65歳以上の方
の方が感じにくくなる

参考　タッチ：岩村吉晃　著　　医学書院　　2001

後ろ歩きができなくなってくる

足底 触圧覚閾値の上昇
＝足の感覚が鈍い人は

特に後方歩行時間が延長

足底感覚の低下が
後方へ移動することに恐怖
や苦手意識をつけていく

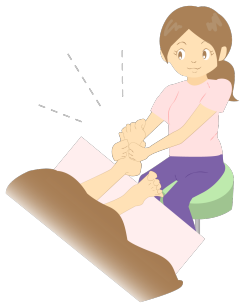
糖尿病患者における足底触圧覚が後方歩行に及ぼす影響
保健医療学雑誌 9 (1): 25-30, 2018

フットケアは重要

ヤスリがけ、足浴、
マッサージ、足の運動
４つのフットケア

６週間実施

足部の問題の改善、
立位バランスや歩行機能向上



在宅高齢者におけるフットケアの効果の継続性 ―ケア終了６ヶ月後の追跡調査から―
日本赤十字九州国際看護大学紀要第 10 号（2011 年 12 月）

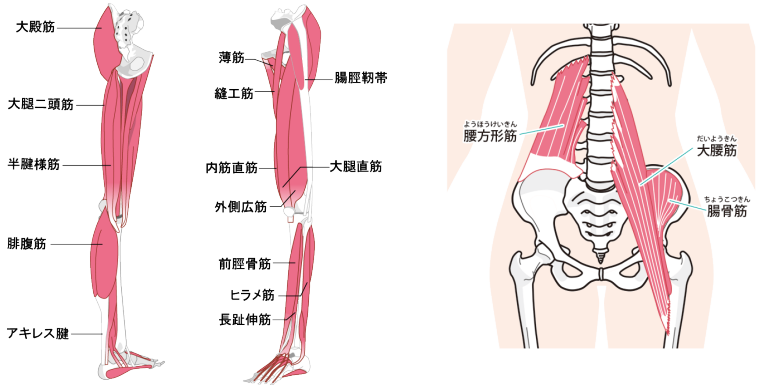
片足立ちができれば転びにくい

下肢筋力増強は転倒予防
に有効

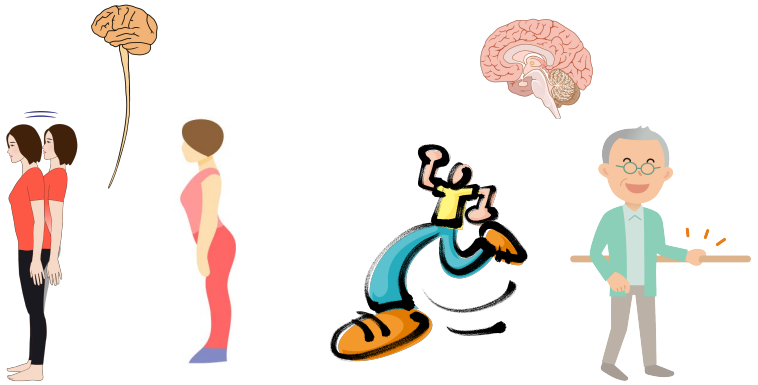
特に股関節外転筋
（足を外に広げる力）
が片足立ちを行いやすく
する

下肢筋力訓練は転倒予防に効果があるか？
Vol.36 Suppl. No.2 (第44回日本理学療法学術大会 抄録集)

足腰の力が大切です！



転ばないように戦略がある



足関節戦略　股関節戦略　ステッピング　グラスピング

無意識的運動　意識的運動（経験）

足腰・脳も刺激し続けること

転倒予防＝健康で働き続ける

からだとこころのメンテナンススペース

姿勢（態度）が変われば人生が変わる

からだの見た目（印象や）が変わる
物事への取り組み方（姿勢）が変わる

その結果…

EOS

施術やミニ講座などを行なっています（出張可能）お気軽にお問い合わせください