

骨粗しょう症と骨折予防  
～最新の治療法、骨を強くする食事、そして転倒予防～

町田市民病院 リハビリテーション科  
担当科長 田口郁苗

転倒を予防するために

今回は転倒予防のために、①ストレッチ②筋力トレーニング③バランス④正しい歩き方⑤環境整備の5つのキーワードで実技を交えお話をしました。

転倒予防の1つ目ストレッチは、下半身だけではなく、上半身・体幹も含めてのストレッチが重要で、息を止めずにゆっくりと息を吐きながら行うことです。ストレッチ例として、胸を広げるストレッチ・背中から腰のストレッチ、太ももと体幹部のストレッチ、ふくらはぎのストレッチを実施。

2つ目の筋力強化ですが、ストレッチ同様、呼吸を止めずに力を入れるときに息を吐く事と、時間をかけてゆっくり行う事を念頭に実施します。膝が悪い場合は、座って行う筋力強化（ひざ伸ばし・かかと上げ・体幹部の強化など）寝ながら行う中殿筋（お尻の横にあるバランスをとるのに重要な筋肉）大殿筋（ヒップアップの筋肉）。バランスに自信がある場合は、立って行うスクワットやつま先立ち（ふくらはぎの強化）も効果的です。つまずき防止にはすねの前の筋力強化や足底筋（足の裏）強化にはタオルギャザーが最適です。TVを見ながらCMの間に、コツコツと貯骨していきましょう。

3つ目のバランスですが、片足立ちバランスの練習です。安全な場所で必ず掴まる場所がある場所で行いましょう。片足立ちバランスの開眼平均値は20～50歳代で30秒、60歳代で22～23秒、70歳代で14～15秒、80歳代で8～10秒です。

4つ目は正しい歩き方はあごを引いて、背筋を伸ばす、ひざを伸ばしてかかとから着地、足の裏で大地を踏みしめるように、つま先で大地をしっかり蹴るようにして進むことがポイントとなります。ダラダラと姿勢の悪いままでは、せつかくのウォーキングも台無しです。

5つ目の環境整備ですが、転倒場所の第1位は居室・リビング第2位は階段、廊下、庭となっており、殆どが自宅室内です。日常の何気ない動作（靴下をはく、床から立ち上がる、コード類をまたぐ、歩行時の方向転換）で転倒することが多く、①段差をわかりやすくする②足元を明るくする（夜間のトイレ時など）③手すりなどをつける（転ばぬ先の杖をもつ）④整理整頓（転ぶ原因となるものを取り除く）などの環境整備が非常に重要となってきます。

最後に、継続できる、体力にあった運動（散歩など）を行い、転倒予防に努め皆さんの骨折が減りますように。