

別
特
コ
ラ
ム

『健康づくりの“今”』

筋肉や体力は、加齢とともに衰えていきます。若さを維持するためには、体力づくりや健康運動の習慣化が重要といえるでしょう。

情報が錯綜する現代日本だからこそ、知っておきたい正しい知識。

高齢者の身体機能維持改善のための運動介入や生活習慣病予防のための減量介入について研究されている田中先生に健康づくりの『今』についてコラムを執筆いただいています。



【執筆者プロフィール】

筑波大学大学院
人間総合科学研究科 教授
田中喜代次 氏

生活習慣病研究の第一人者であり、自治体や病院での運動指導、減量教室の指導をおこなう。研究論文、著書、講演等多数。

日常生活において、小さな段差などにつまづいた経験がある方も多いことでしょう。転倒しないために運動をして備えている方も多いのではないのでしょうか。今回は「転倒防止策は多種多様」というテーマで転倒防止に対する心構えについてお話をいただきました。

転倒防止のために

できること

次のような各自に合った防止策を企てていくことが肝要ではないでしょうか。

● 体力を落とさない（＝維持する）心がけ

● 老化が進行しているからこそ体力のさらなる低下を補う注意力の増高

● 睡眠導入剤
など内服薬
の見直し



● 歩きやすい靴の選択

● 風雨・積雪・
路面凍結時には
外出を控える



体力と転倒率の関連性

私どもの研究によると、高体力の人がよく運動しても転倒率は増えませんが、次の知見を得ました。

● 低体力の人では運動量を増やすと転倒率が増すこと

● 転倒の危険因子をたくさん有していると運動しない群に比べてウォーキング習慣群で転

倒が増えること

● 2種目以上の運動を習慣化している群は、まったく運動しない群や1種目のみの群に比べ外傷を伴う転倒率が半分に低下する

体力の低下を感じ出したら、体力強化とともに、より慎重に運動する姿勢（意識）が肝要と言えます。また、室内や玄関先、風呂場の環境整備、シューズやスリッパの適合チェック、そして内服薬の影響（眠気、めまい、血圧や血糖値の低下の有無など）にも注視していくことが必要です。

本人とともに、家族の注意を増すように心がけましょう。



転倒防止には、1にバランス、2に筋力、そして危険な環境要因の排除などと言われますが、実際にそうなのでしょうか？ 私は1に転倒しない心得、2に内服薬の管理、3に体力と考えています。単に片足立ちバランスが5秒から10秒に、脚筋力が50 kgから55 kgに増えれば、転倒しにくくなるというものではありません。

