



## 近年、65歳以上になると、「けが」の原因は 転ぶことであることが分かってきた

日本血管外科学会 名誉理事長 ドイツ外科学会 名誉会員  
ドイツ血管外科学会 名誉会員  
岡田 昌義

“転倒”“つまずき”は、加齢などで筋力が落ち、バランスの感覚が低下して、思わぬところでヒヤリとする現象が起きている。

実は、シニア世代の救急搬送の約8割が、「ころぶ」事故によるものであり、小さな転倒やつまずきによる「けが」であり、介護への不安が生まれる。

その前に強く丈夫な身体を手に入れませんか、問いかけをしたい気持ちである。

骨、腱、軟骨にも身体を動かす重要な成分がある。それはコラーゲンであるが、これは身体のあらゆる部分に存在しており、腱には86%、肌には71%、軟骨には53%、骨には26%、歯には20%、血管には17%が含まれている。

歩く、座るなどの何気ない動作に不安が出てきたという方にはお勧めしたいものなのである。コラーゲンがなく、カルシウムだけの骨は、チョークのように脆く折れやすい。

曲げる、伸ばすなどのしなやかさを維持し「けが」をしにくくする身体作りには、コラーゲンを補い続けることが極めて大切である。

60歳代になると、20歳代のコラーゲンの半分に減少するので、全身にしなやかさと強さを保っているのは、このコラーゲンが原動力になっているので、これをある程度維持させることが大切である。

そうすれば80歳になっても90歳になっても、介護いらずの生活が可能となる。

1日のコラーゲン摂取量の目安は、5,000～10,000mgであるが、十分に取れていない人の方がむしろ多いようである。自分の身体の状態は、自分で管理したいものである。



# はじめよう転倒予防！

「健康寿命」を短くする原因の一つに「転倒による骨折」があります。  
転倒を予防するために、まずその原因を確認しましょう。

## 筋力低下

加齢による筋力  
(特に下肢筋力)の  
低下



## バランス障害

加齢による  
バランス能力の  
低下



## 視力障害

視力障害で  
段差などを  
認識しづらくなり、  
危険察知能力が  
低下



## 足首の関節がかたい

大きく踏み出す  
ことができず、  
姿勢の立て直しが  
困難



## 環 境 面

少しの段差、  
滑りやすい床、  
薄暗さも転倒の  
原因



## 薬 剤

1日に薬剤を  
5錠以上飲んで  
いるなど  
薬の副作用等により、  
めまいやふらつきが出現



## 靴

重い靴はつまずきやすく、  
厚底の靴は足裏からの  
感覚が鈍くなり、  
転倒の危険性



厚生労働省ホームページより