

# 斉藤由美先生の講演：転倒・腰痛予防のポイント

(船橋市立リハビリテーション病院)

## 第1部：転倒予防

### 1. 高齢者における転倒の危険性

若い頃とは異なり、高齢者の転倒は単なる打ち身では済まされず、骨折（腰、太ももの付け根、手首など）に繋がる危険性が非常に高くなります。一度の転倒がきっかけで、

- 痛みが長引き、日常生活の動作が困難になる
- 身体を動かすことへの恐怖心が芽生え、身体が動きにくくなる
- 結果として外出機会が減り、社会との繋がりが希薄になり、閉じこもりがちになる

といった深刻な状況に陥りかねません。これが、さらなる筋力低下や骨の脆弱化を招き、再び転倒しやすくなるという「負の連鎖（転倒恐怖症候群）」の始まりです。この連鎖を断ち切ることが、健康寿命を延ばす鍵となります。

### 2. 転倒につながる主な要因

転倒は単一の原因ではなく、以下の様な様々な要因が複合的に絡み合っ発生します。ご自身の生活を振り返ってみましょう。

カテゴリ	具体的な要因
身体的要因	加齢に伴う筋力低下、反応速度の遅れ、バランス能力の低下。特に、足首・股関節・上半身の柔軟性が失われると、歩幅が狭くなり、とっさの時に体勢を立て直せません。
薬剤の副作用	複数の薬（特に睡眠薬や精神安定剤など）の服用による、めまいやふらつき。薬が増えた時期とふらつき始めた時期が重なる場合は注意が必要です。
環境要因	<b>家の中の思わぬ危険箇所</b> ：わずかな段差、滑りやすい床材（ワックスのかけすぎ、古い靴下など）、固定されていないマットや絨毯、夜間の薄暗い廊下やトイレ、床に散乱した物（電気コード、新聞紙、スリッパなど）。
視力の問題	白内障や緑内障、加齢により、段差や障害物が認識しにくくなります。遠近両用メガネは、足元を見るとき焦点が合いにくく、転倒の原因になることがあります。
履物	足に合わない靴、重すぎる靴、かかとがすぐに脱げてしまう靴。特に** つっかけ（スリッパ）**は、足を支える機能がなく、足指の力が弱いと意図せず脱げてしまい非常に危険です。

#### 特に注意：

- スリッパの代わりに、室内ではかかとが覆われていて滑り止めの付いたルームシューズや、滑り止め加工のある靴下の着用を推奨します。

### 3. 転倒リスクのセルフチェック

#### 【チェックシート】

以下の項目にいくつ当てはまりますか？

- 過去1年間に転んだことがある
- 転倒への不安から、外出を控えることがある
- 歩く速度が以前より遅くなったと感じる
- 杖を使っている
- 背中が丸くなってきた（円背）
- 毎日5種類以上の薬を飲んでいる

**判定：** 合計点が6点以上の場合、転倒しやすい状態と考えられます。

#### 【足腰の筋力テスト（5回立ち座りテスト）】

1. 腕を胸の前で組み、椅子に座った状態から完全に立ち上がり、再び座る、という動作を5回繰り返します。
2. かかった時間を計測します。

**判定：** 12秒以内にできれば、日常生活に必要な足腰の力は十分です。12秒以上かかる場合は、下肢の筋力低下が考えられます。

### 4. 転倒を予防するための3つの取り組み

#### 1. 生活環境の工夫 — 家の中の危険をなくす

- 驚くことに、**転倒の約8割は慣れ親しんだ自宅内で発生**しています。特に、安全だと思われがちなりビングや茶の間での「すべり」「つまずき」が多発しています。
- **徹底した整理整頓**を心がけ、床に物を放置しない習慣をつけましょう。電気コードは壁際に固定し、滑りやすい敷物やマットは思い切って撤去することも有効な選択肢です。
- 廊下や階段、トイレには足元灯を設置し、夜間でも安全に移動できるようにしましょう。

#### 2. 足元に合った履物の選択

- 自分の足の形やサイズにぴったり合い、軽くてかかとをしっかりと支えてくれる**運動靴のような靴**を普段から履くことが理想です。
- つっかけ、かかとを踏み潰した革靴、底がすり減ったスリッパなどは避け、足元から安定を作りましょう。

#### 3. 筋力とバランス能力を保つ運動 — 自分自身を強くする

- **柔軟性の維持**は、しなやかな動きの基本です。足首、股関節、そして上半身（背中・お腹周り）のストレッチを習慣にすることで、バランスを崩した際に体勢を立て直す能力が高まります。
- 筋力とバランス能力は年齢とともに必ず低下するため、**意識的に鍛える**ことが不可欠です。例えば、椅子につかまりながら片足で立つ練習なども効果的です。

### 5. その他の予防策

- **福祉用具の早期活用：**手すりの設置や歩行器、杖などを「まだ早い」とためらわずに早めを使い始めることは、安全と自信につながり、結果として活動的な生活を維持するために非常に有効です。

## 第2部：腰痛予防

### 1. なぜ腰痛は起こるのか？

- **人類の宿命**：二足歩行を始めたことで、上半身の重みを腰で支える構造になったことが腰痛の起源とも言われ、日本人の約8割が生涯に一度は経験する国民病です。
- **主な原因**：腰痛の原因は一つではなく、生活習慣や加齢が複雑に絡み合いますが、大きく「**筋肉・筋膜の問題**」と「**加齢や骨格の問題**」に分けられます。

### 2. 腰痛の主な2つの原因

原因のタイプ	特徴と誘発要因
1. 筋肉・筋膜の硬さが原因 (筋性・筋膜性腰痛)	<b>特徴</b> ：最も一般的なタイプ。腰全体の重だるさや、特定の部位の鈍い痛みが特徴です。筋肉の疲労が蓄積し、血行が悪くなることで起こります。 <b>要因</b> ：重い物を持つ、長時間同じ姿勢（デスクワーク等）、急な動き、寝不足、ストレス、運動不足による筋肉の硬直。
2. 加齢や骨格などが原因	<b>特徴</b> ：お尻や足に広がるしびれや、 <b>特定の動作（長く歩くなど）で悪化する</b> のが特徴です。椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症などが考えられます。 <b>要因</b> ：椎間板のすり減り（クッション機能の低下）、体重増加による持続的な負担、筋力低下、過去の疾患、骨格の歪み（側弯症など）。

#### 【重要】まずは病院での診断を！

しびれを伴う場合や、安静にしても痛みが続く場合、痛みが徐々に強くなる場合は、自己判断は禁物です。まずは整形外科を受診し、レントゲンやMRIで骨や神経に異常がないか、専門医に正確な原因を突き止めてもらうことが治療の第一歩です。

### 3. 今日からできる！腰痛予防の3つのポイント

#### 1. 腰に負担をかけない「動作習慣」

- **物の持ち方**：重い物は小分けに。荷物は体から離さず、おへその近くで体に密着させて抱えるように持つ。床の物を拾う際は、**腰から曲げるのではなく、必ず膝をしっかり曲げて**しゃがみ、背筋を伸ばしたまま持ち上げる。体をひねった状態での持ち上げは避けます。
- **座り方・立ち方**：長時間同じ姿勢は腰への負担が大きいため、少なくとも30分に一度は立ち上がって体を伸ばすなど、こまめに体をリセットしましょう。

#### 2. 腰に優しい「作業環境」の見直し

- **椅子と机**：体が沈み込むような柔らかすぎるソファや、座面が低すぎる椅子は腰に大きな負担をかけます。椅子に深く腰掛け、足裏全体が床に着き、膝が股関節と同じか少し高くなるくらいの高さが理想です。必要であればクッションで調整しましょう。
- **床での作業**：あぐらや横座りなど、ローテーブルでの作業は腰が丸まりやすく、腰痛の大きな原因となります。できるだけ椅子とテーブルの生活を心がけましょう。

#### 3. しなやかで強い体を作る「柔軟性と筋力」

- **柔軟性の維持**：特にお尻や太ももの裏側の筋肉（ハムストリングス）の柔軟性は腰痛予防に直結します。定期的なストレッチで、しなやかな体を保ちましょう。
- **筋力の強化**：足腰の筋力に加え、腹筋や背筋といった**体幹の筋肉**を鍛えましょう。これらの筋肉が「天然のコルセット」となり、外部からの衝撃や負担から腰を守ってくれます。