心身の機能や活力が低下した フレイルになると 転びやすくなります

フレイルとは年齢とともに心身の機能や活力が低下し、周りの変化などに対応しにくくなる状態で、転びやすい状態といえます。高齢の方が転んで骨折すると、入院などにより認知機能が低下したり、治って退院しても骨折を繰り返さないように外出を控えたりして心身の活動が低下するため、フレイルの状態に陥り、ますます転びやすくなる悪循環を来します。

高齢者生活サポート
ずーっとすこやか!

高齢者生活サポート「ずーっとすこやか!」サイトでは、「転びやすい環境」や「転びやすくなる身体(からだ)の要因」、「転倒・骨折の予防」、「フレイルと転倒・骨折の関連」等について、わかりやすく動画で解説しています。
ぜひ、ご覧いただき、転倒・骨折の予防にお役立てください。

パソコン・スマートフォンから

ずーっとすこやか! 検索

第一三共株式会社

本資材の複製、転用、再利用、再掲載等の二次利用はご遠慮願います。 D201904-003-01

高齢者生活サポート
ずーっとすこやか!

転倒や骨折を防ぐために

本冊子の詳しい内容を動画でご覧いただけます。
ぜひ、ご覧いただき、転倒・骨折の予防にお役立てください。

監　修
東京都健康長寿医療センター センター長
秋下 雅弘 先生
水道橋東口クリニック 院長
辻 彼南雄 先生

第一三共株式会社

転倒・骨折によって寝たきりや要介護状態になることもあります

高齢の方がつまずいたり、滑ったりしたとき、
とっさの対応ができずに倒れ、
大腿骨を骨折する場合が多くみられます。
大腿骨の骨折は、骨折のなかでも
重い骨折で寝たきりや要介護状態に
なることもあります。
高齢の方が
“ずーっとすこやか!”に過ごすためには
転倒・骨折の予防が大切です。

転びやすい環境や転びやすくなる身体（からだ）の要因を知り、転倒・骨折を予防しましょう

POINT 1 転びやすい環境

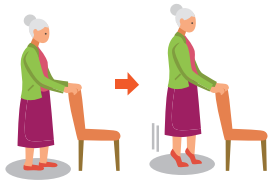
高齢の方は、ご自宅など慣れている場所でも、床が滑りやすかったり、玄関の段差につまずいたりして、思いがけず転ぶことがあります。
また、部屋が暗かったり、トイレや電話など急いでいるときにも転びやすいので注意しましょう。

POINT 2 転びやすくなる身体（からだ）の要因

年齢とともに筋力が落ち、足もとが不安定になることや、「病気」や「服用中のお薬」などの影響でめまいや立ちくらみがして転倒につながる場合があります。
もし頻繁にふらつく場合は、かかりつけの先生に服用中のお薬について相談してみましょう。

POINT 3 転倒・骨折の予防

転倒・骨折を防ぐためには、段差をなくしたり、手すりをつけたりするなど、バリアフリーにして生活環境を整えることが効果的です。
また、高齢の方では転びやすくなる要因のフレイルをまず予防することが大切です。
食事は、たんぱく質（魚、肉、卵、大豆など）やカルシウム（牛乳、乳製品など）のほか、カルシウムの吸収を助けるビタミンD（青魚、しめじ、干ししいたけなど）をしっかり摂取し、日頃から脚や腰の筋力を鍛えるために運動にも取り組みましょう。支えを使った「ふくらはぎの筋トレ」、椅子に座ってする「もも上げ」など、転ばないよう配慮しながらできる運動が適しています。
食事や運動に気をつけて、楽しく健康的な生活を心がけることがフレイル予防につながります。



ふくらはぎの筋トレ
10回

もも上げ
10回×3セット