

- ・年配の方自身が抱える問題
- ・環境の問題
- ・備えることが難しく、対策しにくい問題

そして、転倒はいずれかひとつの要因で起きる場合もあれば、**いくつかの要因が組み合わさって**起きる場合もあります。複数の要因が絡むとなると、転倒を完全に防ぐことはとても難しくなります。しかし、これらの原因を探り、可能な限りそれを排除すれば、転ぶリスクは確実に減らすことができます。

「**年配の方自身が抱える問題**」には、主に①**加齢**、②**病気・障害**、③**薬・食事**の3つがあげられます。

①**加齢による変化（反射や反応能力の低下）**

年配の方は、老化にともない筋力が落ちて、足が上がりにくく、重心移動もしにくくなります。バランス能力を測定すると、重心を移動させられる範囲が狭くなっている人が多いのです。重心移動が小さくなることは、歩幅が小さくなることにつながります。筋力の低下、バランス機能の低下が重なると、転倒リスクは高まります。

転倒するときは、バランスを失って体が傾きます。そのとき、傾いた体を立て直すには、足の動きと反射神経が重要です。体を立て直すためにとっさに出る足の反応を「**ステップ反応**」といい、これであまり体勢を立て直して転倒を回避しているのです。ところが高齢になると、体制を立て直すステップ反応が出にくくなります。ステップ反応が出ず、傾いた体の立て直しが間に合わなければ、転倒してしまいます。つまり、**素早く足が動くかどうか**が転倒リスクを大きく左右するといっているかと思えます。

また、「**会話する**」+「**歩く**」という二重の課題を処理することが困難になっている場合もあります。年配の方は、高齢になると声や音のほうに気を取られると足元の注意が散漫になり、転倒リスクが高くなることを知っておくといいいでしょう。

松本リハビリ研究所の松本健史所長（理学療法士）の転倒予防の著書から抜粋しております。

ナップタイム (昼寝) のススメ

理学療法士



メジャーリーガーの大谷翔平選手は取材の中で、「一番大事に考えているのは、寝ることです。」と語っており、**ナップタイム（昼寝）**も合わせると11時間もの睡眠をとることもあるそうです。

体力的・精神的に負担がかかる“世界の二刀流”とまではいきませんが、私たちの健康においても**睡眠が大きな影響を与える**ことは言うまでもありません。

特に近年は昼寝の効果が国内外で注目され、NIKEやGoogleなど昼寝を積極的に取り入れている企業も多いようです。しかしながら、「昼寝を1時間以上する習慣のある人は、習慣のない人に比べて死亡リスク3割上昇」という研究が示すように、ストレス軽減、認知症・心疾患リスク軽減などの昼寝効果を引き出すにはいくつかのポイントがあります。

理想の時間帯は13時～15時の間の20分間。さらに、**寝る前にコーヒーや緑茶などでカフェインを摂る**と快適な目覚めを助けてくれるそうです。ぜひ、参考にしてみてください♪

今月のスタッフのコメント

お題 健康のための習慣は？

相談員

M.S



日々続けています

家から職場までの毎日の道を遠回りして歩いております。その他は発酵食品を食べること、それから絶対に湯船に浸かって疲れを取るようにしています。

相談員

T.H



自分をいたわる

15分程度のジョギングと飲み過ぎないことが私の健康法です。他には時には自分に甘く物事に対し「まあいいか」と言う気持ちで過ごす日を設けることです！