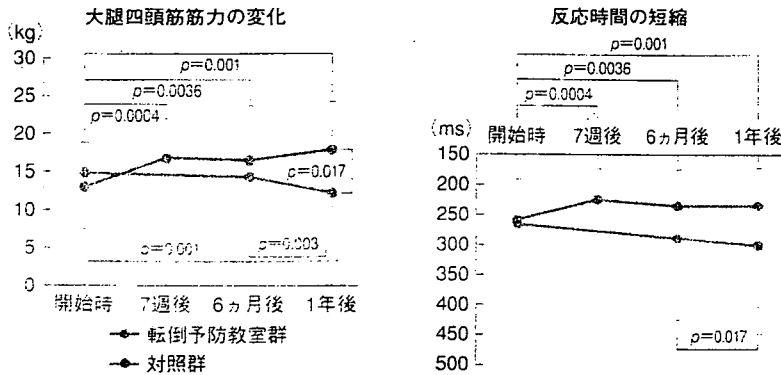


図3 転倒予防教室の効果 大腿四頭筋筋力の改善と反応時間の短縮



転倒予防教室群では、運動プログラムにより獲得した筋力は1年後まで保持されるが、対照群では低下していた。

転倒予防教室群では、運動プログラムにより獲得した短縮された反応時間は1年後まで保持されていた。

図4 転倒予防公園



転倒予防運動はQOL維持に役立つ

長屋 一般のクリニックなどでは、転倒予防教室を取り入れにくいかもしれませんが、ポイントは「転倒予防の特別なプログラムを使って、私は転倒予防の運動をしている」と本人に自覚していただくことです。そうすることで、筋力やバランス能力も上がり、転倒への恐怖や不安が軽減され、活動範囲が広がり、QOLの維持・向上に役立つからです。さらに、今後は地域の虚弱高齢者に個々に適したプログラムを組み、転倒予防に取り組むことも大切であると思います。 @

過観察した21名にアンケートを行うと、週3回以上の運動をしている人は13名(61.9%)、プログラム参加前に戻った人は5名(23.8%)、無回答は3名(14.3%)と、ほぼ半数で運動習慣がつかしました。実際、「自宅でも運動を続け、回数も増えた」「転倒を経験して閉じこもりがちだったが、外出できるようになった」など、満足の声も耳にします。

虚弱高齢者が無理なく自発的に行う運動としては、この程度の効果が妥当な線かもしれませんが、転倒と骨折の予防には不十分です。「生活習慣を変えるところまで踏み込まないと効果がないのか」と限界も感じています。

遊具で運動を身近に感じてもらう

——地域への働きかけも必要ですか。
長屋 運動を地域へ広げるには、道具立てを用意し、「皆で時々集まって、このような方法で運動しよう」と提案したらどうかと考えました。

そこで、隣の東浦町に公園をつくり、地元の家具会社と協同で制作した転倒予防運動用の木製遊具を設置し、開放しています(図4)。公園への往復だけでも運動になり、遊具で遊びながら、転倒予防運動が一通りできるというものです。ゲーム感覚ですから、軽度の認知障害があっても使えます。

公園の維持・管理などには、行政の

バックアップが不可欠ですが、この転倒予防公園は地域や厚労省にも認められ、高齢者のウォーキングサークルなどに大いに活用されています。

さらに、屋内用の転倒予防遊具にも力を入れ、地域の保健センターの介護予防プログラムや集会所、特別養護老人ホーム、デイサービスなどで利用され始め、データを集めています。

「ほむ」領域のガイドライン [第5回]

解説: 萩野 浩

地域保健におけるエビデンスに基づく骨折・骨粗鬆症予防ガイドライン

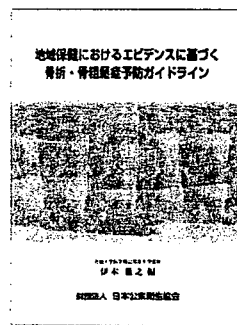
伊木雅之編. 日本公衆衛生協会, 東京

最近ではガイドラインが多数作成されている。その多くは疾患の診断と治療に関するもので、予防に関する詳細なガイドラインは少ない。

骨粗鬆症は骨折を引き起こすため、その予防が骨折予防につながる。また、骨粗鬆症や骨折の予防には、適度な運動やカルシウム、

ビタミンDの摂取がよいことは多くの人が理解している。しかし、実際にどの程度運動し、どの程度カルシウムやビタミンDをとればよいのかは不確かである。

本ガイドラインは、骨折や骨粗鬆症の予防に関するエビデンス(文献)をシステ



マティックにレビューし、列挙された検討課題に対する答えを、各々のエビデンスに基づいて、レベルを付記した「勧告」の形で記載している。

膨大なエビデンスに基づく勧告は、現時点で最も信頼できるコンセンサスでもある。

各種の栄養素に加え、運動習慣、嗜好品まで網羅され、さらに具体的な予防対策の進め方も記された本書を手に入れば、骨折・骨粗鬆症の予防や患者指導に携わる医療関係者は、まさに羅針盤を得た思いであろう。 @