

ドイツで 健康寿命を延ばしましょう



救急医

竟天桂子



健康寿命とは、

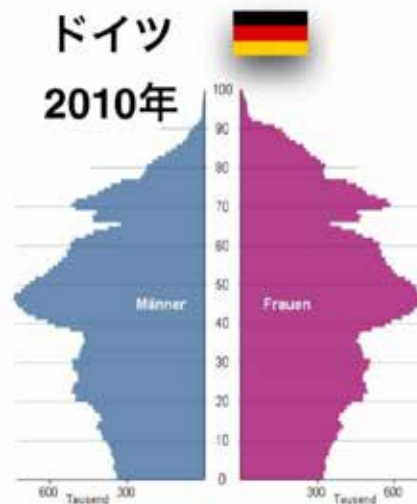
日常生活に制限のない期間

あるいは

日常生活の動作が自立している期間

(厚生労働省資料)

平均余命の比較



男性

女性

平均余命

75.3歳

81.3歳

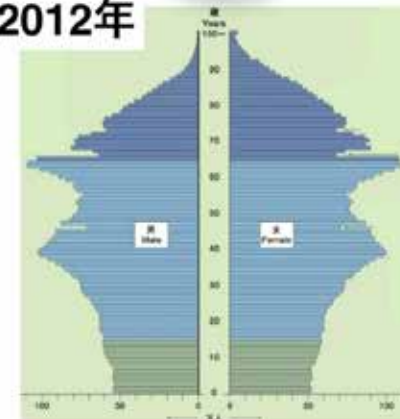
健康な平均余命

66.4歳

66.8歳

日本 

2012年



男性

女性

79.9歳

86.4歳

-

-

ロベルト・コッホ研究所の資料（2014年2月）
平成26年 わが国の人口動態（厚生労働省）

（馬場恒春先生より）

日本人の平均寿命

平均寿命(2016年)

男性



女性



日本人の健康寿命

健康寿命(2016年)



介護の原因

1位 認知症

2位 脳卒中

3位 高齢による衰弱

4位

転倒・骨折

5位

関節疾患

6位

心臓病

7位

パーキンソン病



転倒事故を防ぐために



救急搬送の実態

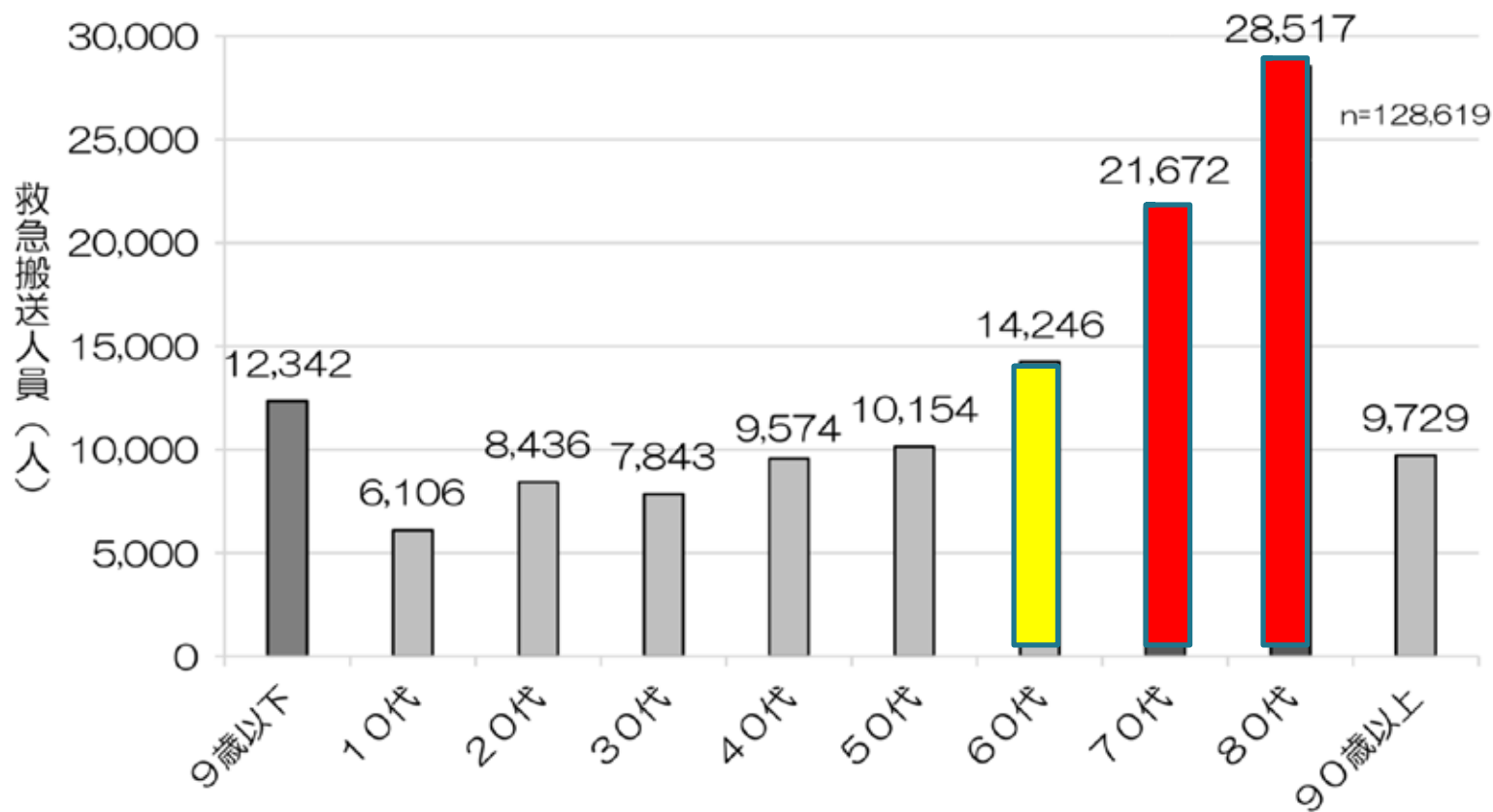
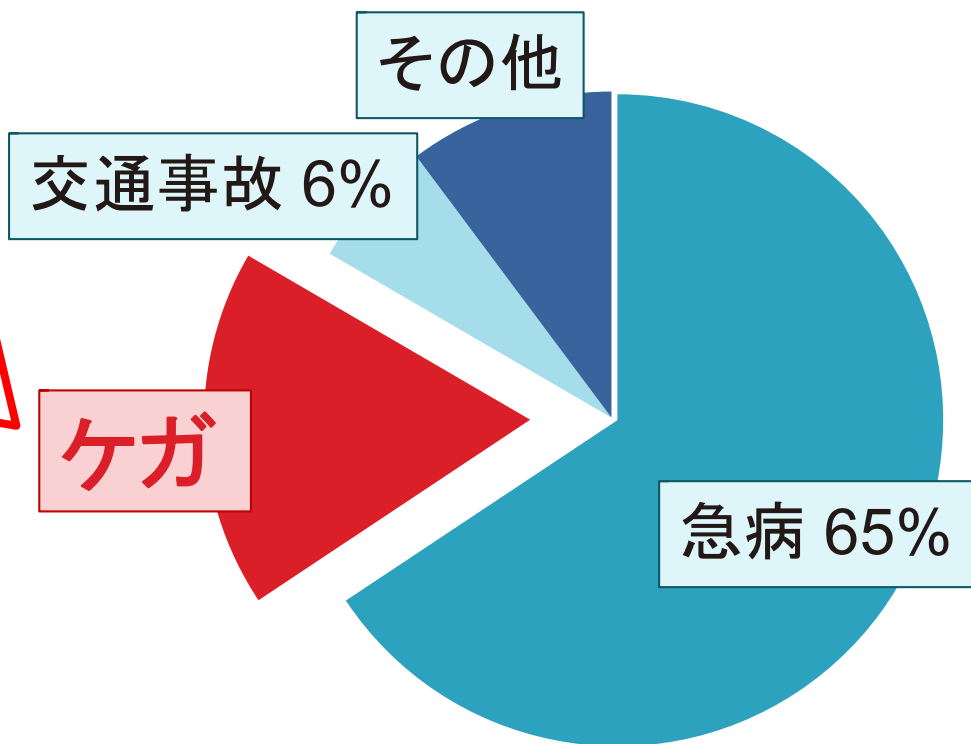


図 3-1 年齢層別救急搬送人員

救急搬送の内訳

ケガは約18%

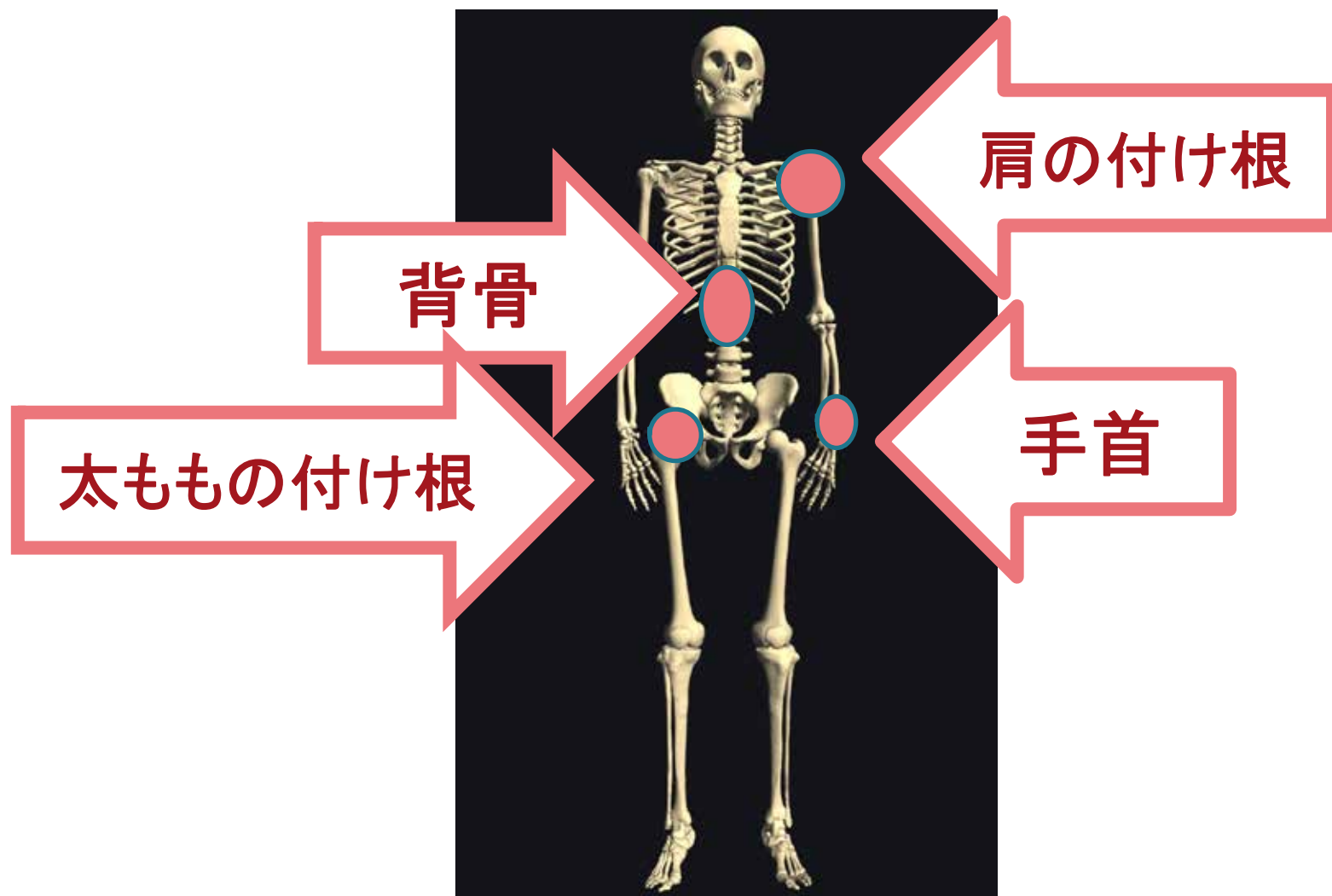
ころぶ
おちる
ものが詰まる
ぶつかる
溺れる
切る・刺さる
はさむ・はさまれる
...



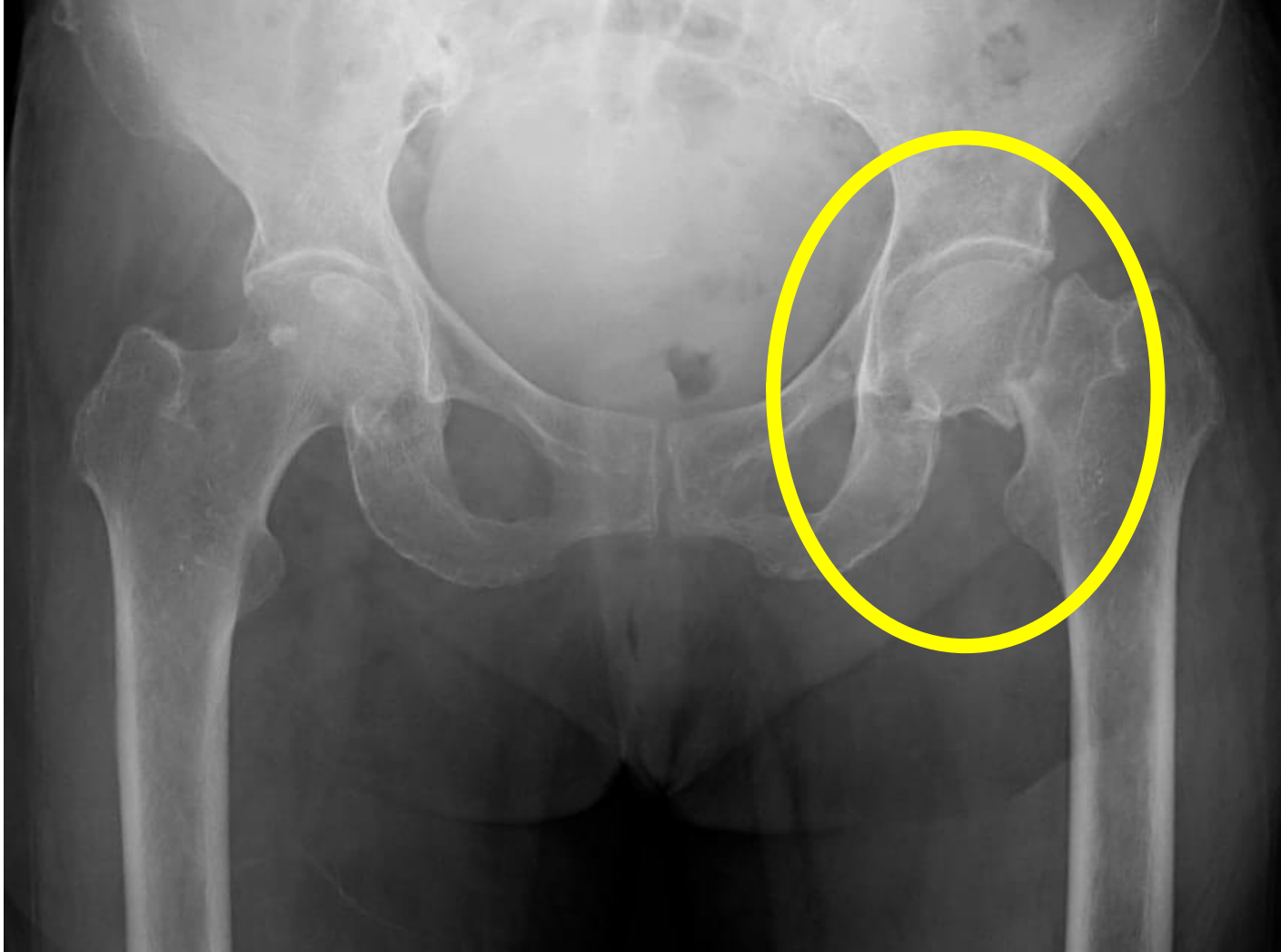
「ころぶ」が最多！



高齢者の骨折



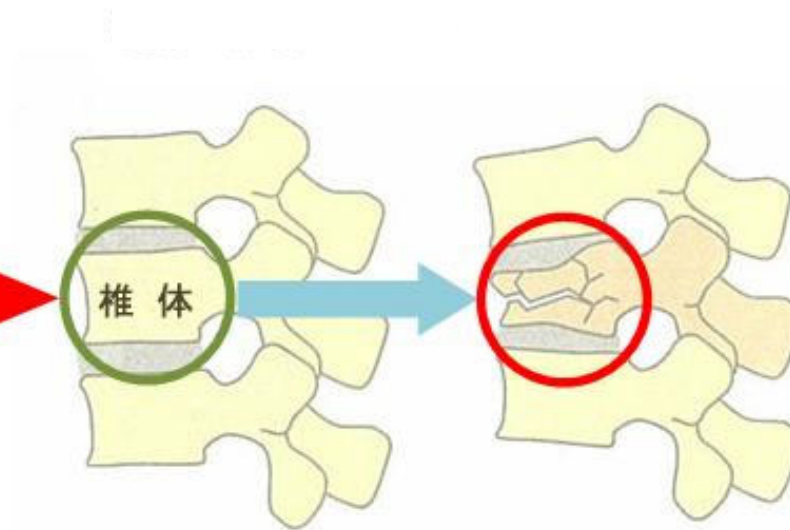
大腿骨頸部骨折（太ももの付け根）



大腿骨頸部骨折（太ももの付け根）



脊椎压迫骨折(背骨)

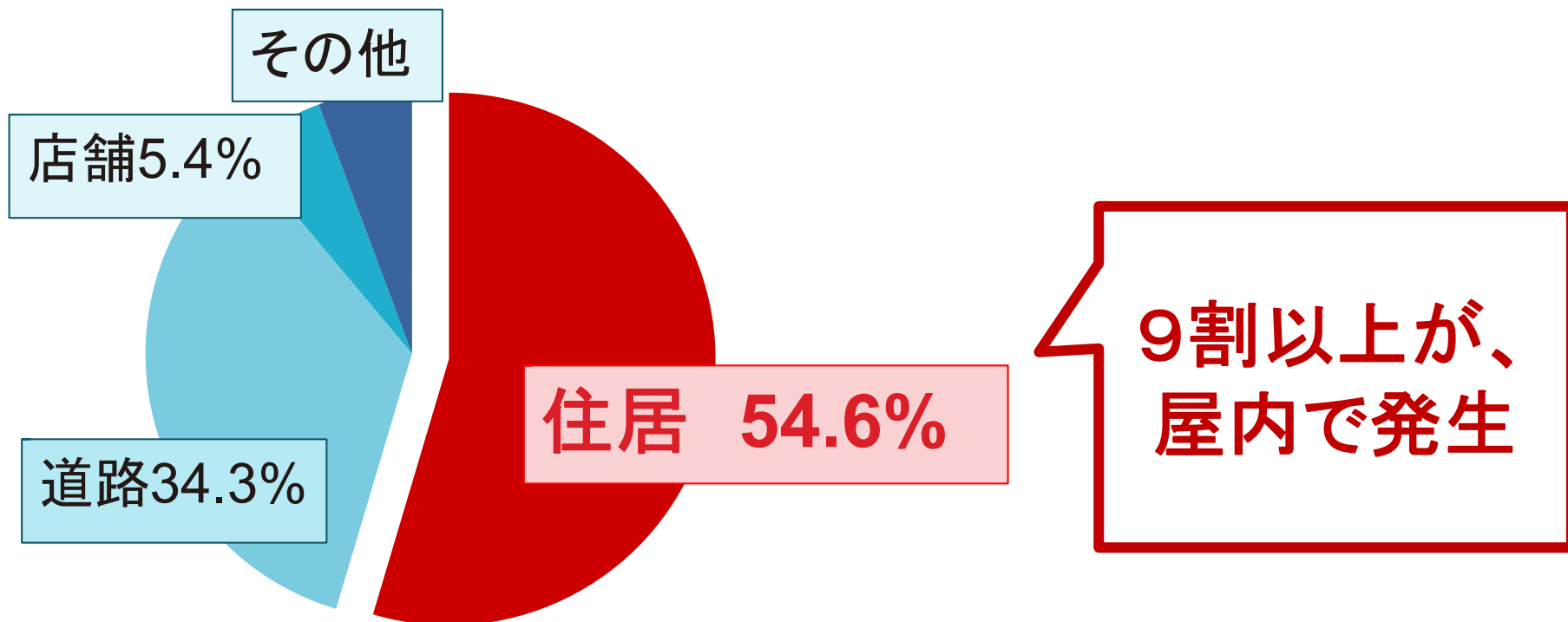


転倒の原因

- 転びやすい環境
- 転びやすい体

転びやすい環境とは

〈転倒事故の起こる場所（平成29年）〉



家の中での転倒に注意！

〈転倒事故の起こる場所（平成29年）〉

	1位	2位	3位	4位	5位
発生場所	居室・寝室	玄関・勝手口	廊下	トイレ	台所
救急搬送数	21532人	2875人	2289人	908人	783人

確認してみましょう！

- **段差・敷居**
(カーペット、ふとん)
- 部屋の**明るさ**
- **てすり・家具の配置**
- 滑りやすい床



夜間のトイレで・・・

眠たい時に・・・

電気をつけないまま・・・

メガネをかけないまま・・・

障害物が見えなかった・・・？！

誰か気付いて・・・！



転びやすい**体**とは

〈転倒のリスク〉

1位 筋力の衰え



2位 過去に転倒したことがある

3位 歩行障害

4位 バランス障害

5位 視力障害

6位 関節炎

体を動かしましょう

特に**下肢の筋肉**を鍛えることが大事

- **まずはプラス10分、歩くことから！**
- **短時間の筋力トレーニング**を組み合わせ、**筋力アップ**を目指しましょう！

老化だと諦めていませんか？

登山家

三浦雄一郎さん

80歳でのエベレスト登頂



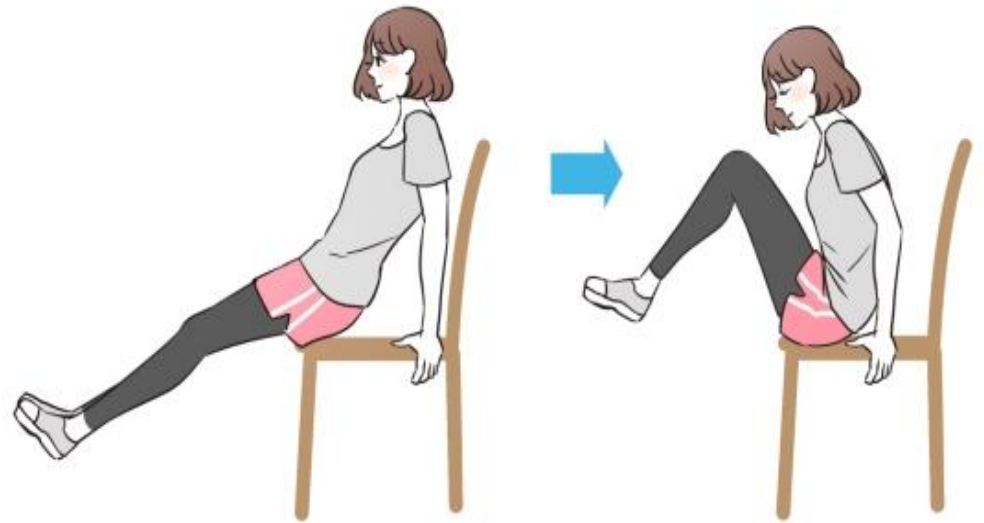
継続的に負荷をかけたトレーニング



効果的な筋トレ



スクワット



ニートウ チェスト

効果的な筋トレ



ス



階段のぼり



チェスト

まとめ

- 転倒事故は介護につながる重大なアクシデント
- 転びにくい環境をつくる
→ まずはご自宅内の整理整頓から！
- 体を動かしましょう
→ 体力に合わせて歩行を増やし、
できれば筋トレも組み合わせましょう！

ご静聴ありがとうございました

