

オピニオンレター Vol. 29を発行

「何かにつかまらずに、しゃがんで立ち上がれますか？」

～10月10日は「転倒予防の日」高齢者の転倒予防とバランス能力の改善について提言～

文京学院大学（学長：櫻井隆）は、10月10日の「転倒予防の日」(*)に際して、保健医療技術学部理学療法学科 望月久教授が提言した、オピニオンレターVol. 29「何かにつかまらずに、しゃがんで立ち上がれますか？～高齢者の転倒予防とバランス能力の改善～」を発行したことをお知らせいたします。

(*)2004年（平成16年）に発足した転倒予防医学研究会（現：日本転倒予防学会）が制定。

オピニオンレター概要

本学では、教員陣の最先端の研究から社会に還元すべき情報を「オピニオンレター」として発行しています。この度発行するVol. 29は、保健医療技術学部理学療法学科 望月久教授による「何かにつかまらずに、しゃがんで立ち上がれますか？～高齢者の転倒予防とバランス能力の改善～」です。

消費者庁によると、65歳以上の高齢者が自宅で転倒したという事故情報が5年間で275件寄せられており、後期高齢者は前期高齢者の2.2倍となっています。

また、厚生労働省が発表している最新の人口動態統計によると、2019年に交通事故や転倒・転落を含む不慮の事故で亡くなった人の数は39,184人で、死因では第7位の順位にあたります。特に高齢者の3人に1人は、1年間に1回以上転倒するとされ、75歳以上の後期高齢期を迎えると転倒をきっかけとした骨折や死亡の危険度が上がるため、転倒の予防はととても大切です。

そこで本レターでは、転倒とバランス能力の関係についてと、望月先生による安定した歩行に必要な能力有無をみるバランステストを動画で紹介しています。

オピニオンレターURL：<https://www.u-bunkyo.ac.jp/about/page/post-7.html>

バランステスト動画 URL：<https://youtu.be/0cYYiFoOWLA>

【出典】

消費者庁公表資料 10月10日は「転倒予防の日」、高齢者の転倒事故に注意しましょう！-転倒事故の約半数が住み慣れた自宅で発生しています-
厚生労働省「令和元年（2019）人口動態統計（確定数）の概況 第7表 死因簡単分類別にみた性別死亡数・死亡率」



オピニオンレター



バランステスト動画の一部

提言者プロフィール



望月久（文京学院大学保健医療技術学部理学療法学科教授）

神経・筋系理学療法、姿勢調節、筋機能学が専門。研究テーマは、理学療法評価、姿勢調節、神経系疾患の理学療法。東京都立府中リハビリテーション専門学校卒業後、東京都立神経病院リハビリテーション科勤務、都立府中病院、都立荏原病院、都立大塚病院、都立墨東病院などを経て現職。首都大学大学院人間健康科学専攻理学療法科学系後期博士課程修了。主な著書（編著）に『バランス障害リハビリテーション』（メジカルビュー社、2021年）、『改訂第2版神経難病領域のリハビリテーション実践アプローチ』（メジカルビュー社、2019年）、『筋機能改善の理学療法とそのメカニズム第3版』（NAP、2014年）など。