# \*転倒予防手帳\*

氏 名	年	榆	性	别		記入	В	
			男	女	平成	年	月	В

※1年後に新しい手帳と交換しますので大切にお使いください。

不許複製

本手帳の内容、図、表の権利はすべて

厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業)

【運動器の不安定性に関与する姿勢と中枢制御機能に 着目した転倒予防ガイドライン策定研究】班に属する

# まず転倒の危険度をチェックしましょう(「はい」か「いいえ」に丸をつける)

質問項目(転倒スコア)	回答
過去一年で転んだことがある	は い・ いいえ
「はい」の場合、転倒回数	( )回/年
<b>①</b> つまずくことがある	<b>は い</b> ・ いいえ
② 手すりにつかまらないと、階段の昇り降りが不可能	<b>は い</b> ・ いいえ
❸ 歩く速度が遅くなってきた	<b>は い</b> ・ いいえ
❷ 横断歩道を青のうちに渡りきることが不可能	はい・いいえ
● 1 キロメートルくらいを続けて歩くことが不可能	はい・いいえ
● 片足で5秒くらい立っていることが不可能	<b>は い</b> ・ いいえ
	<b>は い</b> ・ いいえ
❸ タオルを固く絞ることが不可能	<b>は い</b> ・ いいえ
9 めまい、ふらつきがある	は い ・ いいえ
● 背中が丸くなってきた	は い ・ いいえ
<ul><li>・ 膝が痛む</li></ul>	はい・いいえ
12 目が見えにくい	は い ・ いいえ
❸ 耳が聞こえにくい	は い ・ いいえ
❷ 物忘れが気になる	は い ・ いいえ
😈 転ばないかと不安になる	は い ・ いいえ
● 毎日お薬を 5 種類以上飲んでいる	は い ・ いいえ
😈 家の中で歩くとき暗く感じる	は い ・ いいえ
・ 廊下, 居間, 玄関によけて通る物が置いてある	は い ・ いいえ
🕲 家の中に段差がある	は い ・ いいえ
② 家で階段を使う	はい・いいえ
② 生活上家の近くの急な坂道を歩く	は い ・ いいえ

#### 記入例

#### まず転倒の危険度をチェックしましょう(「はい」か「いいえ」に丸をつける)

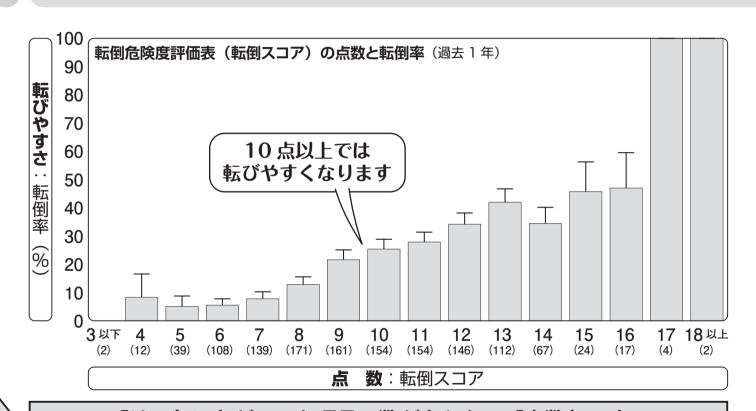
質問項目(転倒スコア)	回答
過去一年で転んだことがある	はい・ いいえ
「はい」の場合、転倒回数	(3)回/年
<b>①</b> つまずくことがある	はい・いいえ
② 手すりにつかまらないと、階段の昇り降りが不可能	<b>ほい</b> ・いいえ
❸ 歩く速度が遅くなってきた	<b>はい</b> ・いいえ
❹ 横断歩道を青のうちに渡りきることが不可能	<b>はい</b> ・いいえ
⑤ 1 キロメートルくらいを続けて歩くことが不可能	はい・いいえ
6 片足で5秒くらい立っていることが不可能	はい・ いいえ
	<b>ほい</b> ・いいえ
❸ タオルを固く絞ることが不可能	( <b>ほ い</b> ) ・ いいえ
9 めまい、ふらつきがある	はい・いいえ
❶ 背中が丸くなってきた	は <b>い</b> ・ ()いえ)
<ul><li>・ 膝が痛む</li></ul>	はい・いいえ
10 目が見えにくい	<b>はい</b> ・いいえ
❸ 耳が聞こえにくい	はい・いいえ
❷ 物忘れが気になる	はい・いいえ
🚯 転ばないかと不安になる	はい・いいえ
● 毎日お薬を5種類以上飲んでいる	( <b>はい</b> )・ いいえ
🕡 家の中で歩くとき暗く感じる	<b>はい</b> ・いいえ
🔞 廊下, 居間, 玄関によけて通る物が置いてある	はい・いいえ
® 家の中に段差がある	はい・いいえ
② 家で階段を使う	はい・いいえ
④ 生活上家の近くの急な坂道を歩く	はい・いいえ

### 「はい」に丸がついた項目の数を数えましょう。

記入例の場合は21項目中「10項目」です。

<u></u>次の ページ





「はい」に丸がついた項目の数があなたの「点数」です。 点数が多いほど転びやすくなります。(21項目: 21点満点)

# 「はい」に丸のついた項目は、予防と解説のページを読みましょう

これがページ番号

			<u> </u>
	質問項目	回答	解説と予防 ページ番号
	過去一年で転んだことがある	は いの場合	④ページへ
	<b>①</b> つまずくことがある	は いの場合	⑤ページへ
  体	② 手すりにつかまらないと、階段の昇り降りが不可能	は いの場合	⑥ページへ
14	3 歩く速度が遅くなってきた	はいの場合	⑦ページへ
力	❷ 横断歩道を青のうちに渡りきることが不可能	は いの場合	⑦ページへ
要	<b>⑤</b> 1 キロメートルくらいを続けて歩くことが不可能	は いの場合	®ページへ
因	❻ 片足で 5 秒くらい立っていることが不可能	は いの場合	⑥ページへ
	☑ 杖を使っている	は いの場合	⑨ページへ
	❸ タオルを固く絞ることが不可能	はいの場合	⑥ページへ
	<b>⑨</b> めまい、ふらつきがある	はいの場合	⑩ページへ
  疾	❶ 背中が丸くなってきた	は いの場合	①ページへ
١.	♥ 膝が痛む	はいの場合	①ページへ
病	2 目が見えにくい	はいの場合	③ページへ
要	🚯 耳が聞こえにくい	はいの場合	③ページへ
	🔞 物忘れが気になる	はいの場合	4ページへ
	🚯 転ばないかと不安になる	はいの場合	⑤ページへ
	❻ 毎日お薬を 5 種類以上飲んでいる	はいの場合	16ページへ
環	👽 家の中で歩くとき暗く感じる	はいの場合	③ページへ
境	🔞 廊下 , 居間 , 玄関によけて通る物が置いてある	は いの場合	⑪ページへ
要	👽 家の中に段差がある	は いの場合	①ページへ
因	❷ 家で階段を使う	は いの場合	⑪ページへ
	② 生活上家の近くの急な坂道を歩く	はいの場合	①ページへ

#### 過去1年間で転んだことがある

過去 1 年間で転んだことがある方は、 今後 1 年間で 70%以上(10 人に 7 人)が転倒する危険性があります。 まず、今までの転倒で、

- □ 打撲ですんだ。
- 2 骨折をした。
- 3頭を打った。

ことをチェックしましょう(該当するものに丸をつける)。

②、③ いずれかに当てはまったら、 前のページで、自分に当てはまる項目の注意を 熟読して、毎日の生活に活かしてください。

② に該当する方

骨粗鬆症の検査を受けていますか? (骨のレントゲンと骨量測定) 骨を丈夫にする指導(生活・薬)は受けていますか?

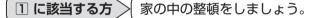
③ に該当する方

頭の中に血の塊ができることがあります。 頭の CT 検査は受けていますか? 物忘れなどが出てきていませんか?

### ● この頃つまずくことが多い

つまずくことがある方は、4倍以上転びやすくなります。 以下の項目をチェックしましょう。

- 1 家の中で、置いてあるものにつまずく。
- 2 気づかない段差につまずく。
- ③ カーペットのへりなどわずかな出っ張りや平地でつま先をとられる。
- 4 靴のゴム底がひっかかりつまずく。



② に該当する方 〉 段差の部分に色のついたテープを貼りましょう。

③ に該当する方

すわった状態でかかとをつけたまま、足先が無理せず 十分上がるか試しましょう。

2 cm以上上がらない方は転びやすいので足首を回す体操、すわったままでのつま先上げ体操、つま先で立つ訓練(3 つを各 1 回、10 回ずつ、朝夕)をしましょう。

4 に該当する方

つま先が反り上がった靴を履いて下さい。 ホテルや病院では、ゴム底より皮底が歩きやすいでしょう。





#### 予防と解説

- ② 手すりにつかまらないと階段の昇り降りができない ⇒<sup>A</sup>
- **6** 片足で 5 秒立てない ⇒ (A) (B)
- A⇒足の筋力が低下している証拠です。
- ⑤⇒全身の筋力が低下しています(握力が低下している人は転びやすい)。 片足立ちができにくい場合は、バランスに問題がある場合もあります。

以下の項目をチェックしましょう。

- □ 手、足、腰に力が入らない。 ② 膝が痛い。
- ③ 階段を下りるときが怖い。 4 両足で立たないとすぐよろける。
- □ に該当する方

栄養は大丈夫ですか?多種目の食品をバランスよく食べましょう(特にタンパク質)。 1日30 分以上散歩してください。

② に該当する方

⇨⑴ページへ

③ に該当する方

転落の危険があります。1階で生活する決断をしましょう。

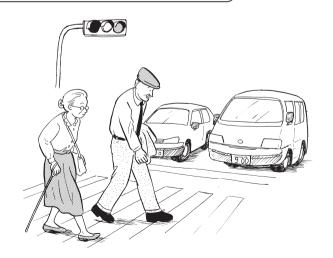
4 に該当する方

ズボン、下着、靴下を着たり脱いだりするとき、必ず腰掛けてやりましょう。 家の中の邪魔物を整頓してください。よけるときに転びやすくなります。 何かにつかまって、つま先で立つ訓練(10回、朝夕)しましょう。 よろけ方がひどいようなら、一度頭の MRI 検査をおすすめします。

- ❸ 歩く速度が遅くなってきた
- 4 横断歩道を青のうちに渡りきれない

日本の横断歩道は、1 秒間に 1 mの速度で歩けば、渡りきれるように設計されています。 青になって渡り始めて途中で青信号が点滅することがあれば、 歩く速度が遅くなってきた証拠で 2 倍転びやすくなります。

- □ 散歩をしていますか(30分)。時々速く歩いてみてください(まず、10歩速く歩く)。
- 2 信号では、必ず「青に変わった直後から」渡りはじめましょう。
- ③ 広い道路で、途中に休むところ(中央分離帯)があれば、止まりましょう。
- 4 途中で青信号が点滅しても「慌てて走らない」でください。
- **5** 横断が心配なときには、周りの人の助けを求めましょう。



### **⑤** 1km はとても歩けない

成人では、歩行速度は時速4km、1km は 15 分の距離です。 以下をチェックしましょう。

- □ 下肢(ふくらはぎなど)が痛くなって歩けないが、少し休むとまた歩ける。
- 2 下肢がしびれて歩けなくなるが、しゃがんで休むとまた歩ける。
- ③ どこも痛くなったりしびれたりはしないが、足が疲れて歩けない。
- 4 息切れ、動悸がして歩けない。
- □ に該当する方

下肢の動脈が狭くなっている(狭窄)可能性があります。 病院に行って、血管の精密検査を受けましょう(閉塞性動脈硬化症の疑いがあります)。

② に該当する方

脊髄が圧迫されている可能性があります。 整形外科で検査を受けましょう(脊柱管狭窄症の疑いがあります)。

③ に該当する方

毎日少しずつ散歩の距離を延ばしていきましょう。

4 に該当する方

心臓の病気、肺の病気(慢性閉塞性肺疾患)の疑いがあります。

### ● 杖を使っている

杖を使っている方は、2倍転びやすくなります。

杖を使うことが転倒の危険を増すのではなく、杖を使わなくてはいけない程骨や筋肉の状態が変化しているということです。

猫背になってくると、膝が曲がった状態(前屈)になり、膝に負担がかかるだけではなく、つま先が上がりにくくなり、つまずきやすくなります。

このため、杖を使って膝への負担を軽くし、杖の補助で足が上がりやすくなり、歩行が楽になります。 足の筋力が衰えて、バランスが悪くなった場合も両足と杖の 3 点による支えは、安定感を増します。

杖をついていることは、以上の様に、転びやすい状態であると考えて下さい。 杖をつくときに杖の先が滑ったりすると、転倒の危険があります。 あせらず、ゆっくり歩くことが大切です。



### 10 9 めまい、ふらつきがある

めまい、ふらつきは、脳の病気、耳の病気、心臓病など多くの病気の症状で、

一度精密な「めまい検査」を受ける必要があります。以下をチェックしましょう。

- 11 朝起きたとき特にふらつく。
- 2 朝、洗面するときに身体が揺れたり不安になることがある。
- ③立ち上がったとき、しばらく立っているとめまいがする。
- 4 夕方におなかが空きふらつく。
- 5 風呂から出ようとするとふらつく。
- 6 食後立つときふらつく。
- 7 夜中、トイレに起きるとふらつく。
- 图 突然強いめまいがすることがある。



□ に該当する方

睡眠薬・安定剤・降圧剤を飲んでいますか?⇒®ページ

② に該当する方

耳鼻科や神経内科の【めまい外来】を受診して下さい。

③ に該当する方

高血圧、糖尿病、脳血管障害、パーキンソン病などによる起立性低血圧の疑いがあります。 内科で検査を受けましょう。

4 に該当する方

糖尿病の薬、注射をしていれば低血糖の疑いがあります。

5 に該当する方

風呂はぬるめにして、首までは決してつからないで下さい。

6 に該当する方

食後 1 時間で血圧が低下することがあります(食後低血圧)。

7 に該当する方

睡眠薬を飲んでいるとよくおきる症状です。 すぐ立ち上がらず、腰掛けて少ししてから立って下さい。

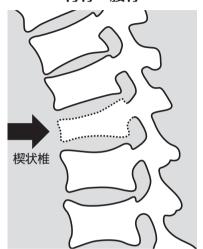
8 に該当する方

体位性めまいなど耳鼻疾患については耳鼻科を受診して下さい。

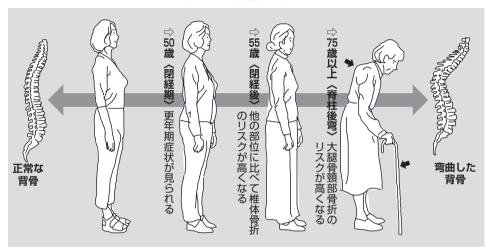
#### 11

### ◎ 背中が丸くなってきた

背骨・腰骨



加齢と背骨の湾曲



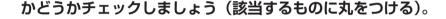
骨がもろくなると(骨粗鬆症)、自分の体重によって脊椎が潰れるように骨折します(圧迫骨折)。 多くは体重がかかる前の方が早く潰れるため、図のようなくさび型になります(楔状椎)。 いくつかの圧迫骨折が起きると、円背(猫背、亀背)になります。 猫背になってくると、膝が曲がった状態(前屈)になり、膝に負担がかかるだけではなく、 つま先が上がりにくくなり、つまずきやすくなります。 猫背が極端な方では、年間二人に一人は転びます。

骨粗鬆症の検査を受け、骨量を増やし、良い姿勢を長く維持しましょう。 転びにくい、つま先の上がった靴をはきましょう。

### 12 ① 膝 (ひざ) が痛む

膝の痛みは、転倒の危険になります。 まず、

- □ 0 脚がある。
- 2 膝が腫れて、熱を持っている。
- ③ 膝を曲げると、音がする。





□ に該当する方

外出するときは膝用サポーターをつけましょう。

② に該当する方

整形外科を受診し、膝関節炎の検査を受けてください。

③ に該当する方

変形性膝関節症の可能性があります。

湿布や、痛みの強いときは適切な薬を処方してもらいましょう。

肥満は膝の大敵です。極度の肥満(体重 kg / 身長 m × 身長 m が 27 以上)はなおしましょう。

無理のない体操によって、膝周囲の筋肉、柔軟性を保つことが大切です。 毎日少しずつ体操をしましょう。

#### 予防と解説

- **⑫** 目が見えにくい □◇A
- **⑰** 家の中で暗く感じる⇒®
- ® 耳が聞こえにくい ⇒®
- □ 新聞が読めない。
- 2 暗い室内では、近くもはっきりしない。

などの症状があれば、視力の低下は強いと考えて下さい。

自宅の照明は、今までの倍の明るさにする。 特にトイレ近くは明るくする。 暗い屋外を一人で歩かない。

レストランなどでは、店員に案内を頼む。

⊗⇒聴力の低下は、自動車や自転車の接近に気付かず、 慌てるため転倒する危険が増します。

振り向きざまに転倒することがよくあります。

必ず歩道を歩き、時々後ろの自転車に注意しましょう。

危険な場所では、立ち止まって周囲をよくみてください。



### 14 **ゆ** 物忘れが気になる

物忘れは脳の病気です。 認知症では 2 ~ 3 倍転倒しやすくなります。 物忘れが気になったり、周囲から物忘れを指摘された方は、 以下の項目をチェックしてください。

- □ 歩幅がせまい。時々前に突っ込む様に歩く。
- 2 よろける。とぼとぼとしか歩けない。
- ③ 危険なところも構わず速く歩いていく。



#### □ に該当する方

パーキンソン病や、その親戚のような病気、特に最近ではレビー小体型認知症が 転倒しやすいので注目されています。

適切な薬物療法が必要です(神経内科や物忘れ外来へ)。

#### ② に該当する方

隠れ脳梗塞では、麻痺がなくてもバランスの低下、歩行障害がおきます。 MRI 検査をおすすめします。

診断されている方も血圧の管理は十分ですか? 再発予防の薬は飲んでいますか? 以上のことについて主治医と相談してください。

#### 3 に該当する方

前頭葉の障害で、危険に無頓着な場合があります。神経内科や物忘れ外来に相談してください。

### ₲ 転ばないか不安になる

転ばないか不安になる方は、以下の項目をチェックしましょう。

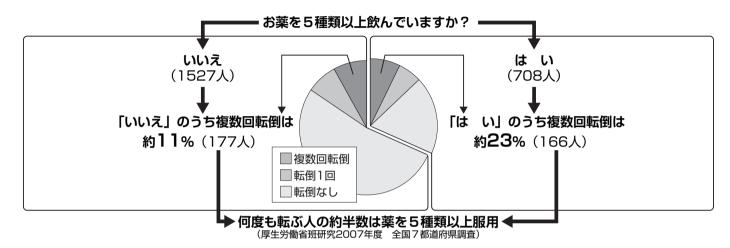
- 1 布団への出入りで不安
- ② 床から立ったり、座ったりするとき不安
- ③ ズボンやスカートをはくとき不安
- 4 簡単な掃除をするとき不安
- 5 ちょっとした買物で不安
- 6 階段を降りるとき不安
- 7 混雑した場所を歩くとき不安
- 8 薄暗い場所を歩くとき不安
- 9 両手に物を持って歩くとき不安
- 10 芝生や砂利などデコボコしたところを歩くとき不安

#### 不安の解消には、関連する解説アドバイスを見て下さい。

- 1 2 3 筋力・バランス・めまい・膝痛(⑥、⑩、⑫ページ)
  - 4 5 虚弱・物忘れ (⑦、⑧、⑨、⑭ページ)
- 6 7 階段(⑥ページ)、バランス(⑨ページ)
  - 8 視力低下(③ページ)
- 9 杖を使っている・バランス(9ページ)
- 10 つまずく(⑤ページ)、バランス(⑨ページ)

なお、骨粗鬆症で猫背の方はうつになりやすく、不安も増します。 早くから、骨粗鬆症の治療を開始することが転倒不安の軽減にもなります。

#### 



お薬を 5 種類以上飲んでいると 2 倍転びやすくなります。 特に精神神経薬剤は、

- ・非定型抗精神病薬 1.7 倍 ・抗うつ薬 1.5 倍
- ・la 型抗不整脈剤 2倍 ・降圧利尿剤 1.2倍

が知られています。

必要なお薬か、他に替わる薬はないか、主治医と相談しましょう。筋肉の力が抜ける(脱力作用)が強い薬は転倒危険者には不向きです。

ハルシオン、デパス、コンスタン、レキソタン、セルシン、ベンザリン

などが処方されている場合は、主治医と相談しましょう。

#### 予防と解説

- № 廊下、居間、玄関によけて通る物が置いてある
- ② 生活上家の近くの急な坂道を歩く

廊下、居間、玄関によけて通る物が置いてあると 足がそろった状態で立つことになります(継ぎ足歩行) 転びやすいかたは、継ぎ足歩行のバランスが悪いため危険です。 体の幅以上の余裕があるよう、通路・室内を整頓しましょう。

予期せぬものが置いてあると、夜間などつまずきの原因となります。 家族が協力して、夜間に不要のものが通路、居間、洗面所に置いてないか 日頃からチェックしましょう。

家の段差は、そこに段差があるとわかっていて生活している分には、 特段の虚弱者以外は転倒の危険にはなりません。 むしろ、新しくカーペットを買って敷いたときなどに注意してください。

家庭内事故調査(国民生活センター)によれば、事故原因となった 住宅設備の第一位は、階段となっています。階段には手すりや照明器具 をつけるなどの対策を施し、手すりにつかまりながらスリップに注意して ゆっくりと昇り降りするよう心がけましょう。

急な坂道は、普段は下肢筋力の強化にはもってこいです。 ゆっくり慎重に歩きましょう。 但し、雨の降り始めや、雪の日はなるべく歩かないようにしましょう。



\*\*\\*

*	人	Ŧ

0		ŧ.
7	u	I

# \*私の転倒日記

#### 転んだらその日付と骨折の有無を記録しておきましょう。

転	転倒年月日				
平成	年	月	日	あり・なし	
平成	年	月	日	あり・なし	
平成	年	月	日	あり・なし	
平成	年	月	В	あり・なし	
平成	年	月	日	あり・なし	
平成	年	月	В	あり・なし	
平成	年	月	В	あり・なし	
平成	年	月	В	あり・なし	
平成	年	月	日	あり・なし	
平成	年	月	В	あり・なし	

転	骨折の有無			
平成	年	月	日	あり・なし
平成	年	月	日	あり・なし
平成	年	月	日	あり・なし
平成	年	月	日	あり・なし
平成	年	月	日	あり・なし
平成	年	月	日	あり・なし
平成	年	月	日	あり・なし
平成	年	月	日	あり・なし
平成	年	月	日	あり・なし
平成	年	月	B	あり・なし

# \*転倒予防手帳\*



厚生労働科学研究費補助金 長寿科学総合研究事業