

転倒予防の日 2023.10

10月10日は日本転倒予防学会が制定する「転倒予防の日」です。厚生労働省と消費者庁は日本転倒予防学会と協力して転倒防止の呼びかけを行っています。職場における休業4日以上転倒災害は労働災害の中で最も多く、近年増加傾向にあり、令和4年度では労働災害の26%を占めるようになっていました。

転倒災害は、その6割が休業1か月以上の重傷で、特に50代以上の女性で多く発生しており、また、労働者の高齢化も増加の原因となっているようです。職種別では製造業に次いで小売業に多く、小売業の中でも多い順にコンビニエンスストア、食品スーパー、総合スーパーなどとなっています。食品スーパーでは転倒の約9割が女性で、そのうちの約6割が休業1月以上、高齢となるほど多く、50代以上では骨折が約7割となっています。

転倒災害の典型的なパターンは「滑り」、「つまずき」、「踏み外し」です。転倒災害を防止するために行わなければならないのは通路や床面の整理、整頓、清掃、清潔、躓の5S活動です。要らないものはかたづけ、必要なものは決まった場所に置き、きれいに清掃し、常に清潔にしておくこと、これらをすべての人が理解して実行する習慣をつけることです。

働く環境の整備も大切で、滑りやすい床、段差の改善、手すりの設置、明るさ、騒音などの対応が必要です。

履物は重要な転倒の危険因子となります。足に合ったサイズの靴を履くのは当然です。靴は、重くないこと（つまずきにくい）、つま先がやや上方にそっていること（つまずきにくい）、靴底は適度に柔らかく、接地面が広いこと（滑りにくい）、接地面は硬すぎないこと（硬いと滑りやすい）、指の付け根あたりでのみよくまがること（つかれにくい）、かかとのクッション性が良いこと（かかと部の疲労防止）など靴選びは大切です。

加齢による身体機能の低下は転倒災害のリスクとなります。平衡機能（ふらつきを防止する能力）は20歳代で100%とすると50歳代でおよそ48%と半減します。明るさの急な変化に順応する能力は20歳代で100%とすると50歳代でおよそ36%となります。自分の意識と実際の差を理解し、加齢による身体能力の低下にみあった作業を選択する（できる）ことも必要です。

また、転倒予防には筋力の維持、強化が大切です。筋力の低下は転倒災害の最も大きな要因であり、これは筋力トレーニングとバランス訓練で改善できるとされています。厚生労働省が推進するプラス10運動や平衡感覚を向上させる太極拳など、できる範囲で毎日続けることが転倒減少につながります。

そして、家庭生活も職場と同じと考えられます。住み慣れているという感覚が思わぬ転倒の誘因となります。多くの職場で実施している転倒防止策を家庭生活の中にも取り入れましょう。転倒災害防止体操については各方面で提案されていますが病院でも相談に応じています。転倒した時の被害の大きさを注視し、転倒防止対策をとりましょう。

