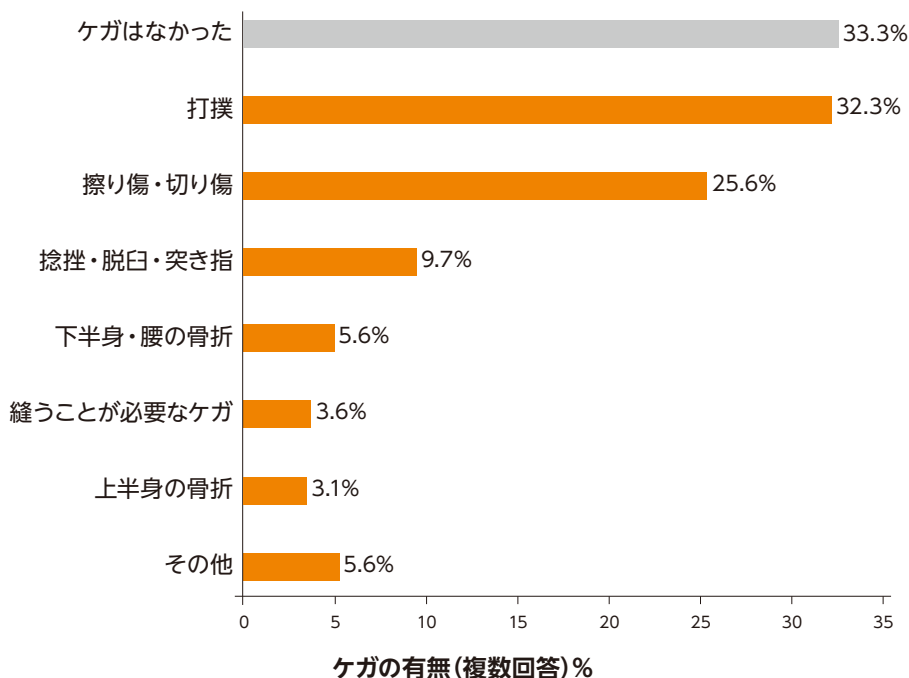


転倒と健康の関係

転倒すると3人に2人はケガ！

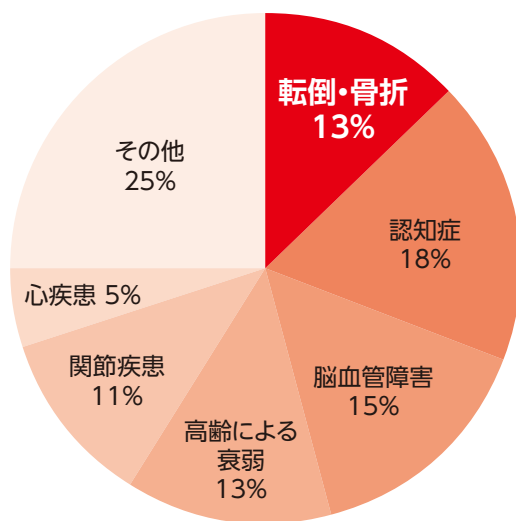
- 転倒した3人に2人は何らかのケガを負うことが分かっています。
- 骨折など、大きなケガにつながるのは5%程ですが、転倒すると無傷では済まないことが多いのが実状です。



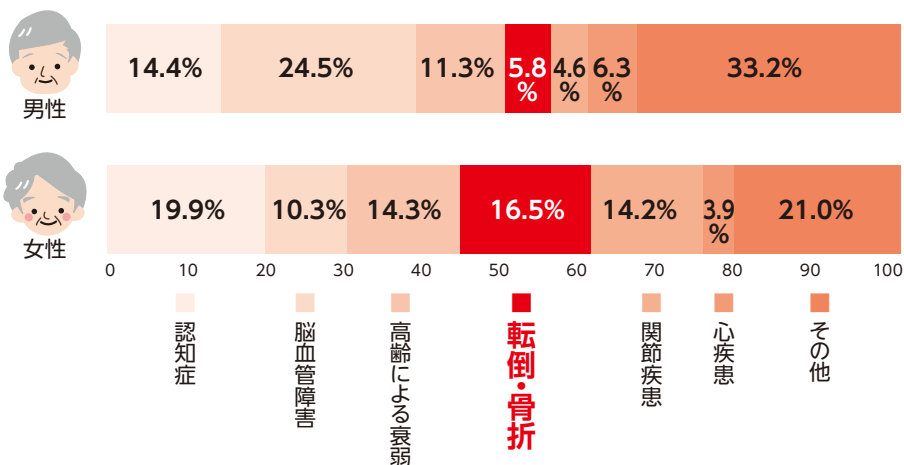
出典：内閣府 平成22年度 高齢者の住宅と生活環境に関する意識調査結果
<https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/h22/sougou/zentai/index.html> を基に作成

転倒・骨折は要介護に関連！

- 転倒・骨折は認知症や脳血管障害と並び、主要な要介護要因となっています。



- 男性に比べて女性は、転倒・骨折により介護が必要となる割合が高くなっています。

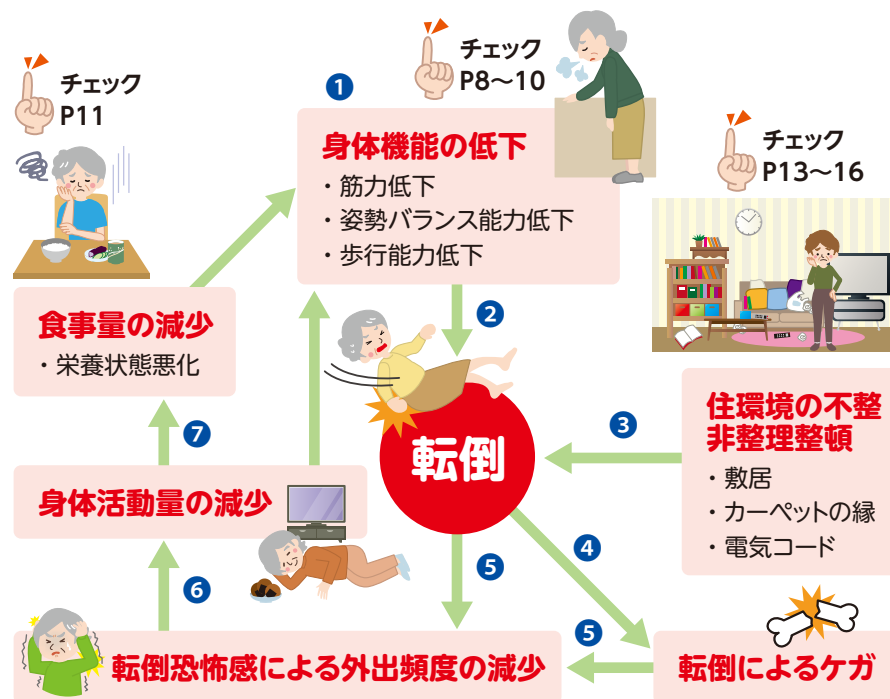


出典：内閣府 令和4年版高齢社会白書

https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/zenbun/pdf/1s2s_02.pdf より作成

転倒から始まる負の循環!?

- 転倒・骨折は直接的に要介護の要因となるだけでなく、様々な制約を招き入れながら、負の循環を形成することになります。



- 1 加齢変化や疾病の影響により、筋力やバランス能力などの身体機能が低下しやすくなります。
- 2 身体機能低下は、要介護状態や転倒を引き起こす大きな危険因子となります。
- 3 身体機能だけでなく、家屋環境も転倒を引き起こす危険因子となります。
- 4 転倒によって骨折等の外傷を来すことで、要介護状態になる場合があります。
- 5 要介護状態へとならなくても、転倒の経験、ケガの経験、それに身体機能や家屋環境などの影響により、転倒に対する恐怖心が生じることがあります。
- 6 転倒に対する恐怖心は、外出頻度の減少へとつながり、身体活動量を大きく減少させることとなります。
- 7 身体活動量の減少は、直接的、または食事量減少などを介して間接的に身体機能の低下を招くこととなります。