



運動



栄養



生活環境の
見直し

今日からできる!

転倒骨折予防 プログラム

目次

第1章

転倒・骨折予防 基礎編

「転倒・骨折」は要介護の大きな原因	p.03
転倒を誘発する要因	p.05
あなたは大丈夫？転倒リスクをチェックしよう！	p.06
転倒に伴う骨折を防ぐには	p.07
転倒骨折予防の3つのポイント+α	p.08

第2章

転倒・骨折予防 実践編

運動	p.11
コラム① ラジオ体操のススメ	p.18
栄養	p.19
コラム② カルシウムの相棒 “ビタミンD”	p.24
コラム③ サプリメントとの付き合い方	p.24
生活環境の工夫	p.25
+αの転倒・骨折予防	p.27

第 1 章

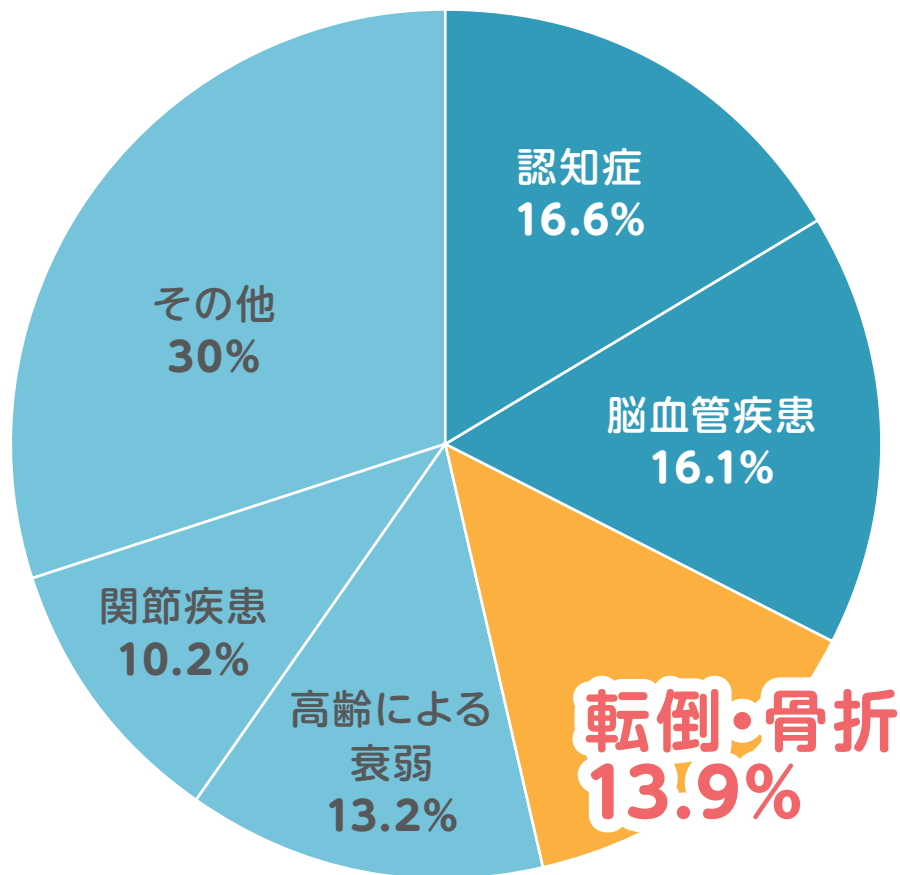
転倒・骨折予防 基礎編



年を重ねるにつれて、体のバランスや筋力が低下し、転倒しやすくなっていきます。実際に、年齢とともに転倒の発生割合は上昇し、65歳以上の高齢者の約2割が、年1回は転倒しているというデータがあります。転倒は、誰にでも起こりうる、とても身近なリスクなのです。

また、転倒・骨折は、要介護の主な原因のひとつです。要介護となる理由の中でも、認知症や脳血管疾患に次ぐ高い割合を占めており、見過ごせないリスクといえます。

介護が必要になったおもな要因



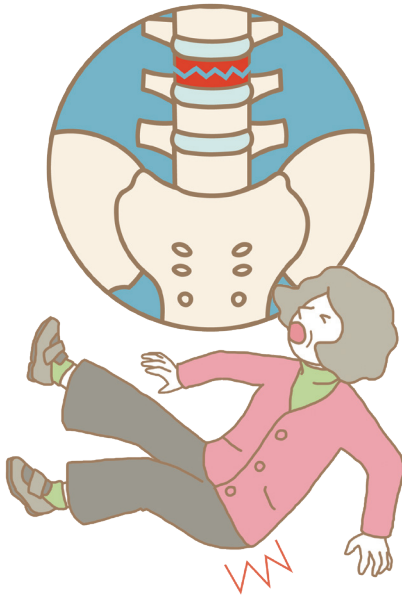
要介護の原因として3番目！

出典：2022年国民生活基礎調査（厚生労働省）

実際、転倒した人のおよそ1割が骨折を経験しており、特に高齢者では、大腿骨(足のつけ根)や背骨、手首、肩などの骨折が多く見られます。なかでも注意が必要なのが大腿骨の骨折で、これをきっかけに要介護状態へ移行するケースも少なくありません。

一度の転倒が、その後の生活の自由や自立を大きく奪ってしまう可能性があるのです。だからこそ、健康で自立した生活を長く続けていくためには転倒や骨折を未然に防ぐことが重要です。

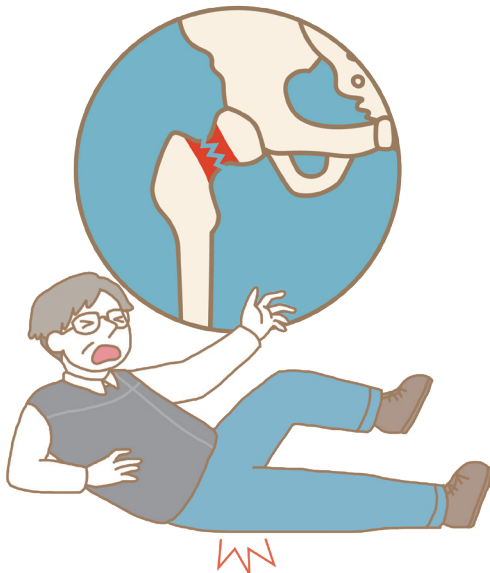
背骨



肩の骨

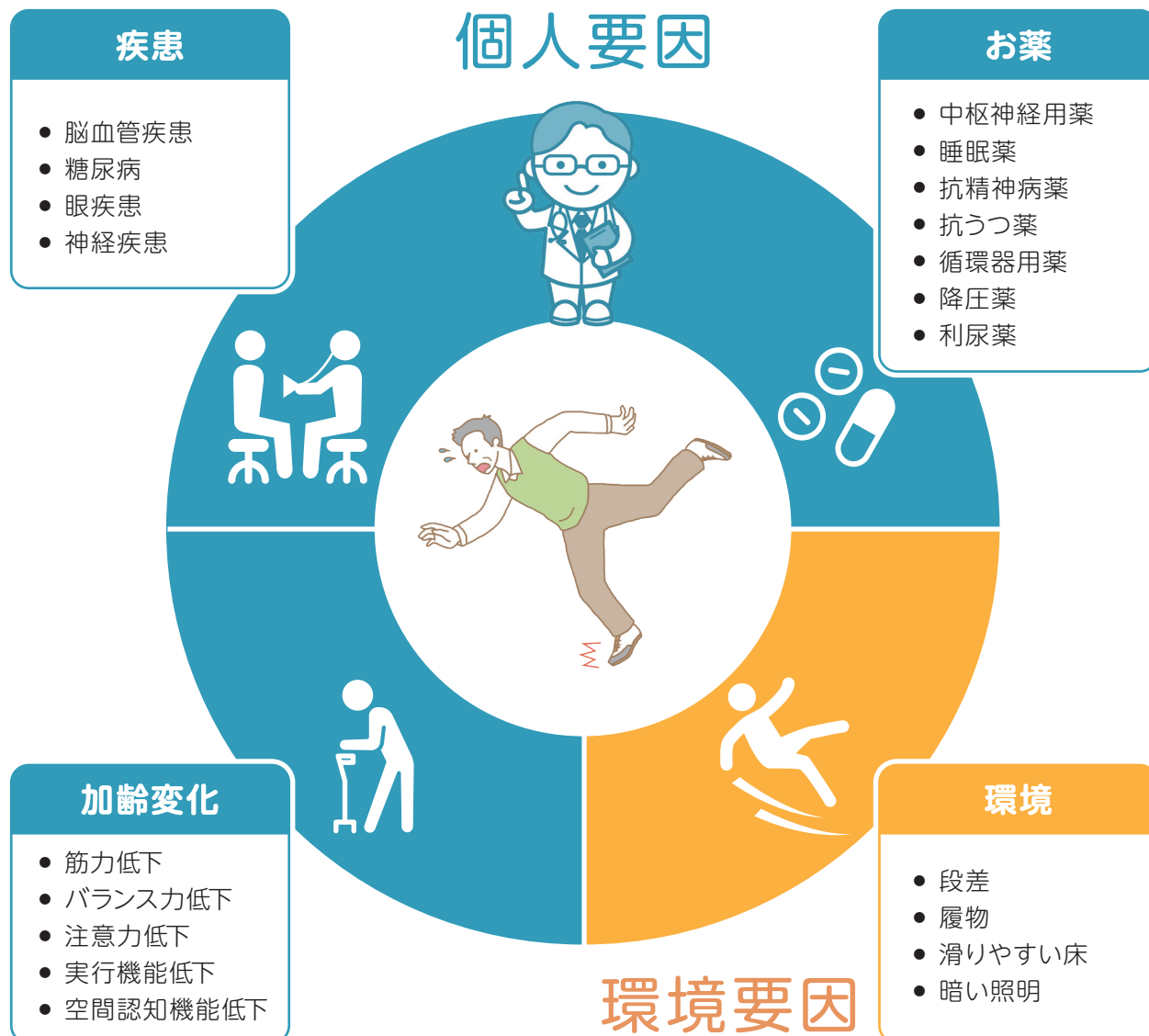


大腿骨(足のつけ根)



手首の骨





出典) 東京都健康長寿医療センター研究所「安心して働くための転倒リスク・フレイル評価測定員養成テキスト」

では、転倒を予防するにはどうしたらよいのでしょうか。
それには、転倒を引き起こす要因を理解することから始まります。

転倒には、「個人要因」と「環境要因」の両方が関係しています。

個人要因には、加齢による筋力やバランス力の低下、視力の衰え、病気や服用している薬の影響などが含まれます。

一方で、環境要因には、段差や滑りやすい床、不適切な履物や照明、衣類などがあります。

それでは、転倒を誘発する要因をどのくらい持っているかを把握してみましょう。
以下の22項目の質問に、「はい」か「いいえ」で教えてください。

1	過去1年に転んだことがありますか？「はい」の場合、転倒回数(回/年)	はい	いいえ
2	つまづくことがありますか	はい	いいえ
3	手すりを使わないと階段昇降ができませんか	はい	いいえ
4	歩く速度が遅くなってきましたか	はい	いいえ
5	横断歩道を青のうちに渡りきれますか	はい	いいえ
6	1kmくらい続けて歩けますか	はい	いいえ
7	片足で5秒くらい立つことができますか	はい	いいえ
8	杖を使っていますか	はい	いいえ
9	タオルは固く絞れますか	はい	いいえ
10	めまい・ふらつきがありますか	はい	いいえ
11	背中が丸くなってきましたか	はい	いいえ
12	膝が痛みますか	はい	いいえ
13	目が見えにくいですか	はい	いいえ
14	耳が聞こえにくいですか	はい	いいえ
15	もの忘れが気になりますか	はい	いいえ
16	転ばないかと不安になりますか	はい	いいえ
17	毎日、お薬を5種類以上飲んでいますか	はい	いいえ
18	家の中が暗く感じますか	はい	いいえ
19	家の中によけて通るものがありますか	はい	いいえ
20	家の中に段差がありますか	はい	いいえ
21	階段を使わなくてはなりませんか	はい	いいえ
22	生活上、急な坂道を歩きますか	はい	いいえ

出典) 鳥羽研二ほか. 転倒リスク予測のための「転倒スコア」の開発と妥当性の検証. 日本老年学会誌. 2025

緑色の項目に赤色のチェックがついた場合

p11～p24を参考に、
運動や食生活の改善を実践してみましょう。

青色の項目に赤色のチェックがついた場合

p25～p28を参考に、
お薬や生活環境を見直してみましょう。

赤文字の回答数が合計10個以上

要注意。
転倒リスクが高いと考えられます。

一つでも該当項目が減るように積極的に取り組みましょう。

転倒を予防することと併せて、万が一転倒してしまっても、骨折を避けるために、強い骨を維持しておくことも大切です。強い骨を保つためには、骨をもろくする要因を遠ざける必要があります。

骨をもろくする要因

加齢

特に女性

遺伝的要因

両親の大腿骨骨折の既往

**関節リウマチの
既往**

**ステロイド薬の
服用**

喫煙

**過度な
飲酒**

栄養不足

運動不足

改善できる要因

骨のもろさには、上の図に示すような要因が影響するといわれています。これらのうち、『喫煙』『過度な飲酒』『栄養不足』『運動不足』の4つは改善できる要因です。

特に、『栄養不足』『運動不足』は心身機能の低下につながり転倒リスクを高めるだけでなく、骨をもろくする要因にもなるため注意が必要です。

転倒・骨折予防として、日常生活で取り組みやすいポイントは
運動・栄養・生活環境の工夫の3つ。
 +αとして、**節酒・禁煙・服薬管理**も、あわせて意識していきましょう。

転倒・骨折予防の 3つのポイント+α



第2章のプログラムを参考に、これらのポイントを実践してみましょう。
 なお、運動・栄養・服薬などについて医師の指導を受けている場合は、その指示に従ってください。

第2章

転倒・骨折予防 実践編

本章の内容のうち、運動および栄養に関する内容は、
東京都健康長寿医療センター研究所が作成・発行する
「地域で取り組む！フレイル予防スタートブック」を含む既存資料を参考に構成しています。

運動

転倒や骨折を防ぐためには、柔軟性、筋力、バランス力を高める運動が効果的です。さらに骨折予防の観点では、骨は縦方向の刺激(負荷)によって強くなるため、ジャンプやジョギング、階段の上り下りなど、骨に刺激を与える運動も有効です。本冊子では、

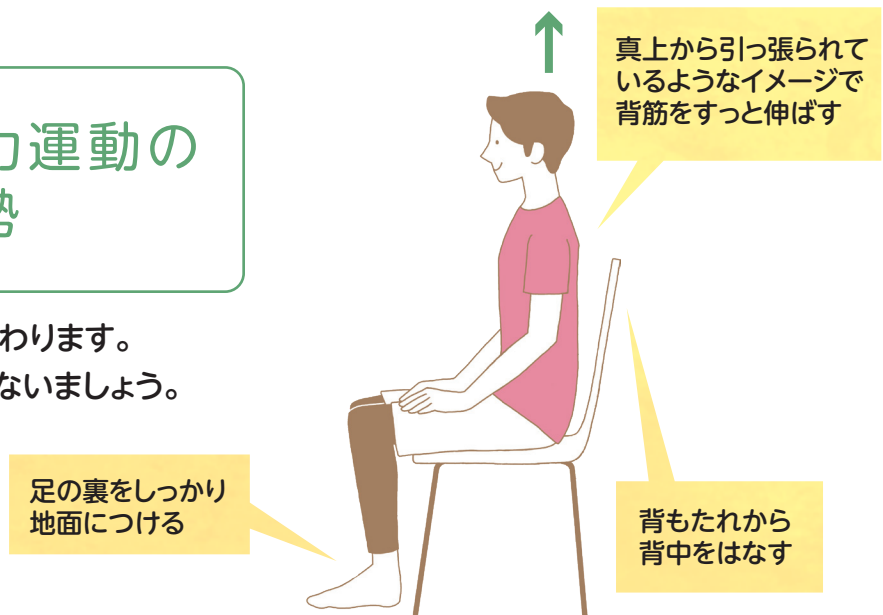
- 柔軟性を高める「ストレッチ」
- 筋力を高める「筋力運動」
- バランス力を高める「バランス運動」
- 骨を強くする「骨負荷運動」

をご紹介します。ご自身の体力や体調に合わせて、無理のない範囲で組み合わせて取り組んでみましょう。

運動をはじめる前に

ストレッチ・筋力運動の 基本姿勢

姿勢によって使われる筋肉が変わります。
右のような姿勢を意識しておこなきましょう。



運動のポイント

- ① 関節の痛みが強い場合は、無理をせず中止しましょう。
- ② 息を止めないように注意し、声に出して数を数えることで自然な呼吸を促しましょう。
- ③ 弾みをつけず、ゆっくりと行うことが基本です。
ストレッチはゆっくりと伸ばし、筋力運動はゆっくり動かすよう心がけてください。
- ④ 無理は禁物です。ストレッチは「気持ちがいい」と感じる程度に、筋力運動は「ややきつい」と感じる程度を目安に行いましょう。

筋力運動を安全かつ効果的におこなうために

筋力運動は、強度が弱すぎると効果が得られにくく、逆に強すぎるとケガの原因になることがあります。安全かつ効果的に行うためには、「ややきつい」と感じる程度(下の表で示す「6」)の強度が理想的です。

まずは、これから紹介する筋力運動を10回繰り返し、そのときの「きつさ」を下の表で確認してみましょう。

安全かつ効果的な運動強度の目安

6～8(ややきつい～きつい)が安全かつ効果的な運動強度の目安。
無理をせず、自分の身体と相談しながら回数を調整しましょう。

自覚的な感覚	
10	非常にきつい(限界)
9	
8	きつい
7	
6	ややきつい
5	
4	やや楽である
3	
2	楽である
1	
0	非常に楽である

10回やってみて…

- 9以上に感じる → 回数を少し減らしましょう
- 6～8くらい → ちょうどよい回数です
- 5より低い → 回数を少し増やしましょう

ストレッチ

1 あしの裏伸ばし

- ①椅子に浅く座り、右足を前に出して、つま先を天井に向けます。
 - ②両手をひざに向かって滑らせながら、体をゆっくり前に倒します。
 - ③ひざが伸びていることを確認したら、ゆっくり10数えましょう。
- 1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
- ④元の位置に戻します。

反対側も
同様に

視線は遠く斜め前



2 股関節ひらき

- ①椅子に浅く座り、両足を開きます。
 - ②両手を両ひざの内側にあてます。
 - ③手でひざを外側に押し出し、上体を前に倒し、ゆっくり10数えましょう。
- 1・2・3・4・5・6・7・8・9・10



1 つま先上げ

- ①椅子の前半分に座ります。
- ②かかとを床につけたまま
「1・2・3・4」でつま先をすねに引きつけ、
「5・6・7・8」で元の位置に戻します。
- ②の動作を○回くり返します。
すねの筋肉を意識しておこないましょう。

1・2・3・4・5・6・7・8
2・2・3・4・5・6・7・8・・・

※○には、10～20回程度または「ややきつい」と感じる回数を入れます。



かかとは地面につけたまま

2 かかと上げ

- ①椅子の背もたれや机など、安定した物につかまり、足を肩幅に開きます。
- ②つま先を床につけたまま
「1・2・3・4」でかかとをできるだけ上にあげ、
「5・6・7・8」で元の位置に戻します。
- ②の動作を○回くり返します。
ふくらはぎの筋肉を意識しておこないましょう。

1・2・3・4・5・6・7・8
2・2・3・4・5・6・7・8・・・

※○には、10～20回程度または「ややきつい」と感じる回数を入れます。



筋力運動

3 もも上げ

背骨と太ももの骨をつなぐ筋肉が動きます。
触ることはできませんが、とても重要な筋肉です。

①椅子に浅く座り、両手は椅子のふちを握ります。

②上体はまっすぐのまま
「1・2・3・4」で太ももを胸に引きつけ、
「5・6・7・8」で元の位置に戻します。

②の動作を○回くり返します。
太ももの付け根を意識しておこなひましょう。

1・2・3・4・5・6・7・8
2・2・3・4・5・6・7・8…

※○には、10～20回程度または「ややきつい」と感じる回数を入れます。

反対側も
同様に



4 ひざ伸ばし

①椅子に浅く座り、両手は椅子のふちを握ります。

②上体はまっすぐのまま
「1・2・3・4」で片方のひざを伸ばして太ももに力を入れ、
「5・6・7・8」で元の位置に戻します。

②の動作を○回くり返します。
太ももの前面の筋肉を意識して
おこなひましょう。

1・2・3・4・5・6・7・8
2・2・3・4・5・6・7・8…

※○には、10～20回程度または「ややきつい」と感じる回数を入れます。

反対側も
同様に



5 足の横上げ

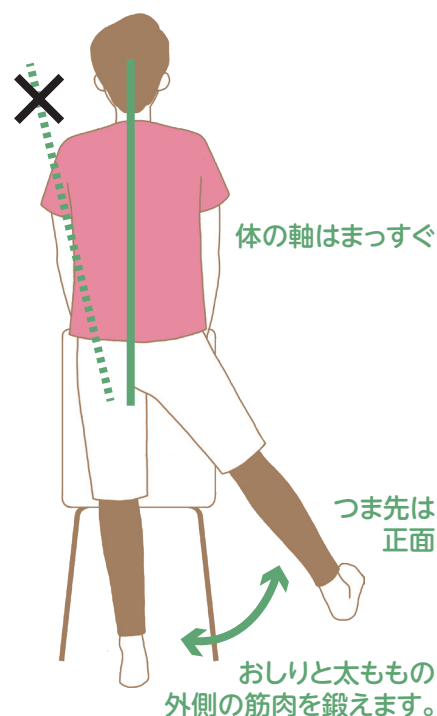
- ①椅子の背もたれや机など、安定した物につかまり、足を肩幅に開きます。
- ②「1・2・3・4」でつま先を正面に向けたまま足を横に上げ、「5・6・7・8」で元の位置に戻します。

②の動作を○回くり返します。
おしりや太ももの外側の筋肉を意識しておこないましょう。

1・2・3・4・5・6・7・8
2・2・3・4・5・6・7・8・・・

※○には、10～20回程度または「ややきつい」と感じる回数を入れます。

反対側も
同様に



6 スクワット

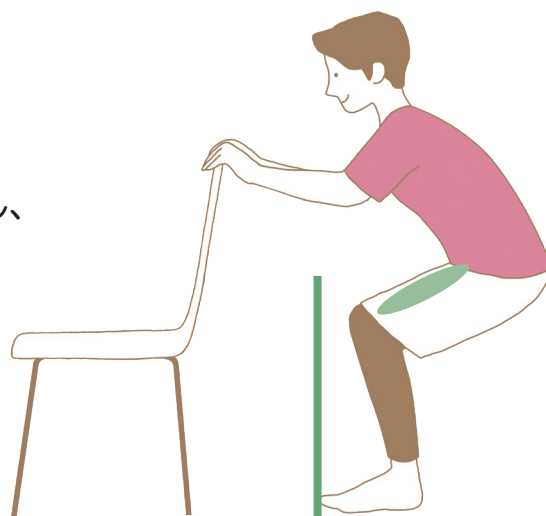
「キング・オブ・エクササイズ(運動の王様)」といわれるスクワット。下肢筋力アップにとっても効果的な運動ですが、ひざが痛い人は無理をせず、代わりに④の運動をおこないましょう。

- ①手を胸の前で組むか、椅子の背もたれや机など、安定した物につかまり、足を肩幅に開きます。
- ②つま先とひざを同じ方向に向けます。
- ③「1・2・3・4」でおしりを後ろに引きながら腰をおろし、「5・6・7・8」で元の位置に戻します。

③の動作を○回くり返します。
腰をおろす時に、両ひざがつま先より前に出ないように気を付けましょう。

1・2・3・4・5・6・7・8
2・2・3・4・5・6・7・8・・・

※○には、10～20回程度または「ややきつい」と感じる回数を入れます。



両ひざがつま先より
前に出ないように

バランス運動

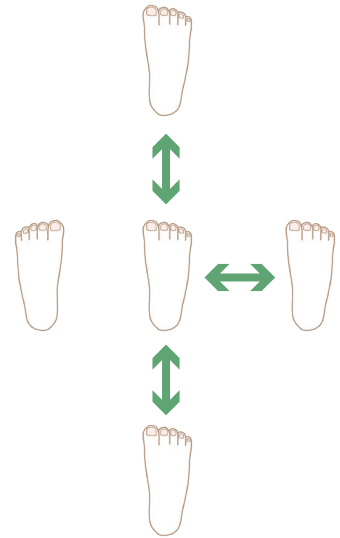
1 ステップ運動

ステップ運動は、動的バランスを鍛えるための運動です。

- ①両足を肩幅に開いて立ちます。
- ②片方の足を「前→戻す→後ろ→戻す→横→戻す」という順で、素早く動かしステップを踏みます。この時、踏み出したほうの脚に体重をかけるようにしましょう。
- ②を〇回繰り返します。

※不安な方は、踏み出す脚と反対側の手で椅子や壁を支えて行いましょう。
※〇には10-20回程度の数字を入れてください。

反対側も
同様に



骨負荷運動

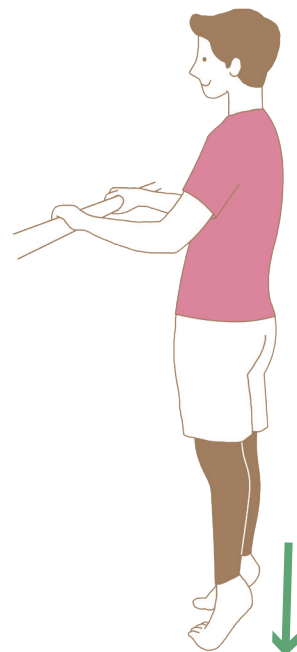
2 かかと落とし

かかと落とし運動は、骨密度を高めるための運動です。

- ①壁などにつかまり、両足を肩幅くらいに開き、つま先立ちになります。
- ②つま先立ちの状態から、両ひざを伸ばしたまま、勢いよく、かかとを地面に落とします。

これを〇回繰り返します。

※〇には30-50回程度の数字を入れてください。



コラム① ラジオ体操のススメ

ラジオ体操は、いつでも、誰でも、どこでもをコンセプトに、1928年から取り組まれている体操です。

最近の研究で、ラジオ体操は、高齢者の動的バランスや敏捷性の維持・向上、持久力の向上、運動継続の自信の維持、社会的つながりの維持などに効果があることが明らかとなっています。動的バランスや敏捷性の向上も得られることから、転倒骨折予防に効果がある可能性が考えられます。

地域のラジオ体操会に参加したり、自宅でテレビを見ながら行ったりして、生活の中にラジオ体操を取り入れてみましょう。

※立って実施するのが不安な方は、座って行っていただいても構いません。

また、できない動作がある場合、その動作を行う必要はありません。



栄養

転倒や骨折を防ぐためには、食事をしっかりととり、いろいろな食品から栄養をとることが大切です。そのうえで、骨や筋肉の材料となる「たんぱく質」「カルシウム」を意識してとるようにしましょう。

本冊子では、栄養のポイントを3つのステップで紹介します。

- Step1 栄養不足を防ぐ
- Step2 多様な食品を食べて必要な栄養素をまんべんなくとる
- Step3 骨の材料となる「たんぱく質・カルシウム」を意識する

さらにコラムでは、カルシウムの働きを助ける栄養素や、サプリメントとの上手な付き合い方についても紹介しています。

なお、栄養プログラムは健康な方向けの内容になっています。医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指示に従うようにしてください。

Step1

栄養不足を防ごう

転倒や骨折を防ぐには、十分に栄養をとることが欠かせません。必要な栄養素をしっかりとすることは、適切な体重・体格の維持につながります。特に高齢期は食欲や食事量の低下から「やせ」になりやすく、「やせ」は骨や筋肉を弱くし、転倒や骨折のリスクを高めることが報告されています。

体格を知る目安となるのがBMI(体格指数)です。身長と体重から計算できます。

皆さんは、自分のBMIを知っていますか？

下に記載している式を使って、計算してみましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重}(\text{kg}) \div (\text{身長}(\text{m}) \times \text{身長}(\text{m}))$$

高齢期では、BMIは21.5～25.0が理想とされています。

21.5未満は「やせ」=栄養不足の可能性のある状態と考えられます。特に18.5未満では骨折リスクや低栄養の危険が高まることが報告されているため注意が必要です。

逆に、25.0を超えると肥満=栄養のとりすぎとなります。

定期的に体重を測る習慣をつけて、適正体重を保つようにこころがけましょう。


そのうえで、日々の食事内容を見直してみましょう。

Step2

いろいろな食品を食べよう

下の図に示している10の食品群を毎日食べていますか？

ごはんはもちろんのこと、これら10の食品群を使ったおかずをまんべんなく食べることは転倒・骨折予防の上でも大切なポイントです。

栄養素	食品群	主な働き	食品	チェック
脂質	油脂 	血管をしなやかにする 筋肉を増やす 骨を強くする	油炒め、天ぷら、フライなど油を使う料理（サラダ油・オリーブ油などの植物油、バターなどの動物油）	
	肉類 		牛・豚・鶏などの肉類（ウィンナー・ハム・ベーコンなどの加工品も含む）	
	魚介類 		魚、海老、タコ、カニなど魚介類全般（ちくわ・かまぼこ・缶詰・干物などの加工品を含む。鯉節は除く）	
	卵 		鶏卵、うずらなどの卵、卵豆腐などの卵製品（魚卵は除く）	
	大豆製品 		大豆、豆腐・納豆・油揚げ・厚揚げなど大豆を使った食品（小豆、みそは除く。枝豆は野菜に含める）	
	牛乳・乳製品 		牛乳、ヨーグルト、チーズなど	
ビタミン・ミネラル	海藻 	不調や病気に負けない	わかめ、ひじき、こんぶ、のり、もずく、めかぶなど（乾物でも良い）	
	野菜 		中まで色の濃い野菜（にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、小松菜、にら、トマトなど）を多めに	
	果物 		りんご・みかん・いちご・バナナ・アボカドなど（缶詰、ドライフルーツを含む。ジャム、ジュースは除く）	
	いも 		じゃがいも、さつまいも、さといもなど、いも類全般（こんにゃくは除く）	

「いろいろな食品をまんべんなく食べる」ことで、各食品群に足りない働きを補い合うことができます。

あなたの点数は？

最近1週間の食事を振り返ってみて、10の食品群について、「ほぼ毎日食べている」（週5日程度）場合を1点、それ以外の場合を0点として、合計点を計算してみましょう。

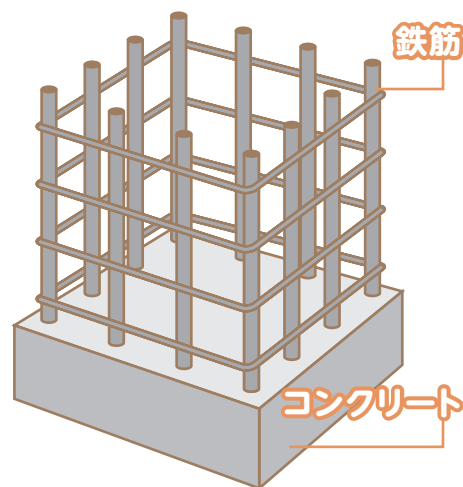
点

目標は7点以上です。1点でも高くなるように意識してみましょう。

Step3

カルシウム・たんぱく質をしっかりと

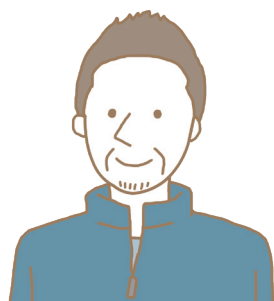
カルシウムとたんぱく質は、骨の主要な材料です。骨を鉄筋コンクリートのビルに例えると、たんぱく質からできるコラーゲンは「鉄筋」、カルシウムは「コンクリート」の役割を担っています。Step2で学んだように、多様な食品をまんべんなくとることが基本ですが、そのうえで転倒・骨折予防をさらに意識するために、カルシウムとたんぱく質をしっかりと摂取するように意識してみましょ



カルシウム

カルシウムは、牛乳・乳製品や大豆製品、乾物、青菜類に特に多く含まれています。1日に摂取するとよいカルシウムの量は、男性で750mg、女性で650mgが目安です。右に示す食品例を参考に、カルシウムを多く含む食品を意識して日々の食事に取り入れるようにしましょう。

1日に摂取するとよいカルシウムの量



男性 750mg



女性 650mg

※日本人の食事摂取基準(2025年版)では、カルシウムの1日あたりの推奨量は30歳以上で男性750mg、女性650mgとされています。

カルシウムを多く含む食品



牛乳・乳製品

牛乳 コップ1杯(200g)



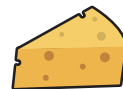
カルシウム
220mg

ヨーグルト カップ1つ(80g)



カルシウム
96mg

チーズ 1切れ(15g)



カルシウム
95mg



大豆製品

木綿豆腐 1/3丁(100g)



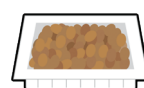
カルシウム
93mg

厚揚げ 1/2丁(100g)



カルシウム
240mg

納豆 1パック(40g)



カルシウム
36mg



魚介類(骨ごと食べる魚)

しらす干し 大さじ1(5g)



カルシウム
26mg

ししゃも 1匹(15g)



カルシウム
57mg

缶詰 さば 水煮缶 1切れ(50g)



カルシウム
130mg



野菜(青菜)、乾物

小松菜 小鉢1つ分(80g)



カルシウム
106mg

チンゲン菜 小鉢1つ分(80g)



カルシウム
84mg

切り干し大根 小鉢1つ分
(乾15g 水戻し後84g)



カルシウム
50mg



海藻(乾物)

ひじき

小鉢1つ分
(乾15g 水戻し後84g)



カルシウム
96mg

たんぱく質

たんぱく質は、肉や魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品などに多く含まれています。実は、ご飯などの穀類にもたんぱく質が含まれており、主食として毎日3食食べるからこそ、意外と大切な供給源になります。1日に摂取するとよいたんぱく質の量は65歳以上で男性60g、女性50gです。下に示す食品例を参考に、主食をしっかり食べながら、たんぱく質を多く含む食品を意識して取り入れましょう。

1日に摂取するとよい
たんぱく質の量



男性

60g



女性

50g

たんぱく質を多く含む食品

ごはん

中茶碗1杯(150g)



たんぱく質
3.0g

うどん

ゆで1袋(180g)



たんぱく質
4.1g

食パン

6枚切り1枚(60g)



たんぱく質
4.4g

スパゲッティ

1束弱(乾80g、ゆで180g)



たんぱく質
9.5g



豚ロース

薄切り4枚(生100g、焼き72g)



たんぱく質
17.2g

合いびき肉 豚50%、牛50%

生100g、焼き70g



たんぱく質
15.2g

鶏ささみ

生100g、焼き73g



たんぱく質
19.7g

鶏もも

生100g、焼き60g



たんぱく質
18.5g



鮭

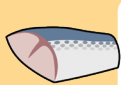
1切れ(100g、焼き75g)



たんぱく質
18.9g

さわら

1切れ(80g、焼き63g)



たんぱく質
14.1g

さば水煮

大きめ1片(50g)



たんぱく質
8.7g

まぐろ赤身

5切れ(60g)



たんぱく質
13.4g



木綿豆腐

1/3丁(100g)



たんぱく質
6.7g

絹ごし豆腐

1/3丁(100g)



たんぱく質
5.3g

納豆

1パック(40g)



たんぱく質
5.8g



卵

1個(50g)



たんぱく質
5.7g



牛乳

コップ1杯(200g)



たんぱく質
6.0g

ヨーグルト

カップ1つ(80g)



たんぱく質
2.6g

チーズ

1切れ(15g)



たんぱく質
3.2g

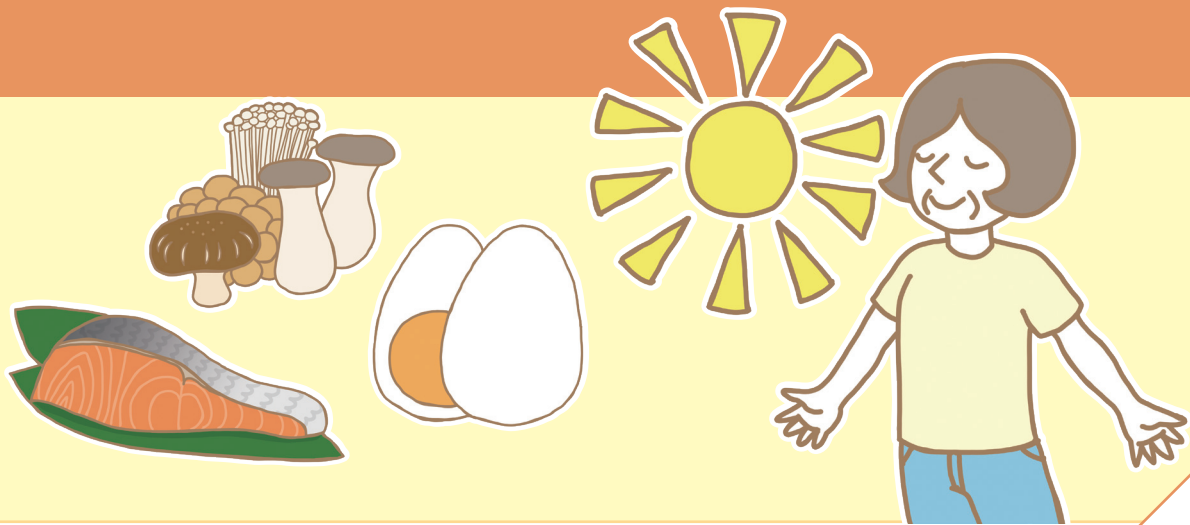
日本人の食事摂取基準(2025年版)では、たんぱく質の1日あたりの推奨量は、65歳以上で男性60g、女性50gと示されています。

※日本食品標準成分表(八訂)を基に算出

コラム② カルシウムの相棒“ビタミンD”

骨を強くするためのサポート役として欠かせないのがビタミンDです。カルシウムの相棒ともいえる存在で、ビタミンDには、カルシウムの吸収を助け、骨を作ることを支える働きがあります。

食品では、魚（特に鮭）・きのこ・卵に多く含まれています。また、日光にあたることで皮膚でも合成されるため、屋外で過ごす時間を持つことも大切です。特に冬は紫外線量が減り、長袖の服で肌が隠れがちになります。そのため、なるべく外に出て日光を浴びるようにしたり、意識的にビタミンDを含む食品をとるように心がけましょう。



コラム③ サプリメントとの付き合い方

サプリメントは、不足しがちな栄養素を効率よく補える便利な手段ですが、濃縮されている分、知らず知らずのうちに摂りすぎてしまう可能性があるため注意が必要です。栄養も、摂りすぎればかえって体に害を及ぼすことがあるのです。



まずは日々の食事を見直し、できるだけ食事からバランスよく栄養を摂ることを心がけましょう。そのうえで、どうしても不足しがちな部分を補う手段として、サプリメントを適切に活用しましょう。

生活環境の工夫

転倒や骨折を防ぐためには、日頃の生活環境を整えることが大切です。自宅の段差や床に置いた物、暗い場所での移動、外出先の路面状況など、身のまわりには思いがけない危険が潜んでいます。このプログラムでは、生活環境を見直して安全に過ごすための工夫を紹介します。

自宅内のちょっとした段差や床に置いてあるものに注意

床にある電気コード、じゅうたんの境目や廊下と部屋のつなぎ目の小さな段差、床に置いた洗濯物や荷物などは、足にひっかかり転倒につながる原因です。

⇒電気コードは極力、壁に沿わせて固定しましょう。

- ・廊下と部屋のつなぎ目の段差は、室内用の段差解消スロープなどを使用して解消しましょう。
- ・床には極力荷物を置かないように整理整頓しましょう。
床に荷物を置く場合は、通り道ではないところに置くようにしましょう。



照明が暗い廊下や部屋に注意

⇒部屋が薄暗いと床の障害物に気が付きにくくなるため、照明を見直しましょう。また、夜間にトイレへ安全に移動するために、夜間照明を設置することも有効です。



外出先は 予想外の障害物や 状況が起こるため注意。

⇒思っている以上に、地面にはゆがみや段差がありますので、気を付けましょう。また、見通しの悪い路地では、急に人や自転車が飛び出してくることもあるため注意しましょう。



転ばぬ先の杖

移動に少し不安が出ているときは、杖や歩行補助具があると安心です。これは全く恥ずかしいことではありません。また、運動による膝の怪我や足首のねん挫の治癒後には、不安定感が残ることがあります。そういった場合にも、杖などの補助具を使うことが転倒予防には大事です。



適切な服装・ 履物の着用

ロングスカートやすそが長いパンツ、かかとのない履物、サイズの合っていない履物は転倒しやすくなります。

また、自宅内でも滑りやすい靴下をはいていると転倒しやすくなるため、滑り止めのある靴下を選ぶこともよいでしょう。



+αの転倒・骨折予防

節 酒

過度な飲酒は、骨をつくる働きを弱めたり、カルシウムの吸収を抑制したりすることで骨をもろくします。飲酒は、適量を守ることが大切です。また、週に2回程度の休肝日を作ることも奨められています。1日あたりの純アルコール量は、20g程度が適量とされています。まずは、自分が普段どれくらい純アルコール量をとっているか、振り返ってみましょう。

純アルコール量は、以下の式で計算しています。

$$(\text{アルコール濃度(度数)} \div 100 \times \text{飲酒量(ml)}) \times 0.8 = \text{純アルコール量}$$

下の表は、この式に基づいて代表的なお酒の純アルコール量を示しています。

ご自身の普段の飲酒について表に記入し、アルコール量を計算してみましょう。

種類	濃度 (%)	容量 (ml)	純アルコール量 (g)	自分が普段飲む量 (缶・本・合)	自分の純アルコール摂取量 (g)
ビール・発泡酒	5%	350ml (1缶)	14		
		500ml (1缶、中瓶)	20		
ウイスキー	40%	30ml	9.6		
ワイン	12%	120ml	11.5		
チューハイ サワー ハイボール 梅酒(水割り)	7%	350ml (1缶)	19.6		
		500ml (1缶)	28.0		
日本酒	15%	180ml (1合)	21.6		
焼酎・泡盛	25%	50ml	10.0		
その他 (普段よく飲むお酒)					
【サワー3% 350mlの場合の計算例】 アルコール濃度(3%) ÷ 100 × 飲酒量(350ml) × 0.8 = 純アルコール量 8.4g					合計 g

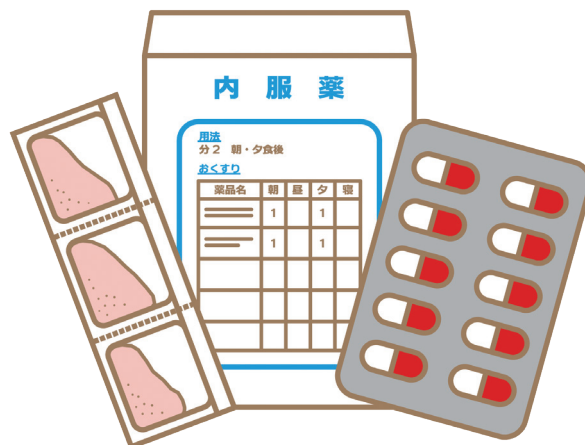
禁煙

喫煙は、骨をつくる働きを弱めたり、カルシウムの吸収を抑えたりすることで骨をもろくします。さらに、骨折の治癒を遅くすることも報告されています。骨の健康のためにも、禁煙に取り組みましょう。



服薬管理

薬の中には、副作用としてふらつきや眠気を起こし、転倒しやすくなるものがあります。まずは、いま飲んでいる薬にそのような副作用がないかを確認してみましょう。また、毎日飲んでいる薬の種類が多いこと自体も転倒リスクを高めます。特に5種類以上の薬を服用している場合は注意が必要です。気になるときは、お医者さんに相談してみることも大切です。



日付： 年 月 日

私の転倒骨折予防の目的

いつまでも続けていきたい趣味や楽しみ、生きがい

明日から取り組めそうなこと

運動

栄養

生活環境の工夫

節酒・禁煙・服薬管理

この「今日からできる 転倒骨折予防プログラム」は、
令和7年度特定健診世代からはじめる骨折予防普及啓発事業で作成しました。

本テキストは、東京都健康長寿医療センター研究所作成
「地域で取り組む!フレイル予防スタートブック」を含む既存資料を参考に、
本事業の目的に応じて構成しています。

今日からできる 転倒骨折予防プログラム

令和8年1月発行

発行:東京都保健医療局保健政策部国民健康保険課

〒163-8001

東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話:03(5388)3906

作成

執筆:植田拓也、大曾根由実

(東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター)

野藤悠(社会参加とヘルシーエイジング研究チーム)

協力:太田陽子(東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター)

監修:平田匠(福祉と生活ケア研究チーム 研究部長)

今日からできる 転倒骨折予防プログラム

- ・発行：東京都保健医療局保健政策部
- ・作成：東京都健康長寿医療センター研究所