

場所から考える転倒予防

地域で考える転倒予防

花戸貴司

東近江市永源寺診療所

わからなければ
本文を読んでみようか
いいかも

問

06

地域における転倒予防において大切なものを以下からすべて選べ。

- ① 下肢筋力の強化
- ② 栄養
- ③ 集いの場
- ④ 友人

>> 気になる答えは論文の最後で！

はじめに

65歳以上の高齢者において転倒発生率は年間3人に1人ほど認められるとされる。ADL低下の原因となる骨折は高齢になるにつれ頻度が高くなる。転倒のリスク因子には、本人の特性に関連する内因性リスクと環境などの外因性リスクがあるが、単一の因子のみが原因となることは少なく複数の因子が関与していることが多い。このため、在宅や施設内でも転倒リスク評価や転倒要因の課題を抽出したうえで、転倒・骨折予防に向けた介入や環境改善が行われている。今回、当地域での健康づくり・転倒予防に向けた取り組みを紹介し、地域で考える転倒予防について考察したい。

I 東近江市永源寺地域について

滋賀県の南東部に位置する東近江市のなかでも山間部に位置する永源寺地域は、人口約4,800人、高齢化率38%の少子高齢化が進む地域である。地域の医療機関は国保診療施設である当院ともう一軒の内科開業医院の2軒のみである。65歳未満の若年層は市内あるいは市外の会社に勤める人が多く、この年齢層は地域外の医療機関をかかりつけとする一方で、高齢者は地域の医療機関をかかりつけとする人が多い。

II 行政が行う転倒予防教室

東近江市では2017年より介護予防・日常生活支援総合事業（以下、総合事業と略す）が行われている。全国のおおよそどの自治体でも行われているものであるが、総合事業とし

III 永源寺診療所の独自事業・運動教室

当施設の自主事業として平日午前「運動教室」を実施している。これは、筆者個人が2021年6月より診療所敷地内で経営しているフィットネスジム（図1）で地域住民を対象に無料で開催している（図2）。参加者の年齢は65歳以上とくに後期高齢者が多数を占め、最年長は97歳の女性である。また、新型コロナウイルス感染症が流行する前までは地域の老人クラブなどに出向いて、「健康教室」なども開催していたが、現在ではほとんど行っていない。また、地域の人が集える場として2023年5月に診療所敷地内にレストランをオープンした（図3）。



図1 診療所敷地内にあるフィットネスジム「GO TO fitness」

図2 平日午前に行っている運動教室
1回330円の入館料のみで利用できる。



図3 診療所敷地内にあるレストラン「La MAison RUrale」

IV 転倒と社会参加

Hagiyaらは1997年から2016年までの人口動態統計のデータを用いて過去20年間における転倒死亡率(10万人あたり)の傾向を解析した¹⁾。それによると過去20年の転倒死亡率に目立った変化はみられないと述べている。しかし、性別・年齢層で比較すると、平均年間変化率は65～74歳の男性で2.8%、65～74歳と75～84歳の女性でそれぞれ2.5%、2.2%の低下を示している。これらの年齢の転倒死亡率は過去20年間で低下しているのである。75歳以上の男性と85歳以上の女性の平均変化率についても、0.1～0.8%低下しているが、前期高齢者の転倒死亡率の低下度と比較すると、その程度は低い。高齢化に伴いほかの先進国の転倒死亡率は増加しているが、わが国の転倒死亡率は維持または低下傾向にあることがわかる。

また、地域によって疾病の有病率の違いがあるように、転倒リスクについても地域格差があるといわれている。日本老年学的評価研究(Japan Gerontological Evaluation Study: JAGES)によると、高齢者の社会参加の1つである日常生活のなかで身体活動量を増やすことができるスポーツグループへの参加割合に着目しその関連をみると、週1回以上のスポーツグループへの参加割合が高い地域ほど転倒者割合が有意に少ないことが明らかとなった²⁾。

また、地域差だけではなく個人レベルでの解析を行った研究もある。Hayashiらはスポーツグループに参加していない者に比べ、週1回以上スポーツグループに参加している者では、転倒発生オッズ比が有意に低く、参加頻度が増えるにつれてその値が低くなると述べている³⁾。転倒以外にもメンタルヘルスを向上させ、うつ病の発生や死亡リスクを減少させる可能性も報告されている。

このようにスポーツグループへの参加が多いと転倒発生(割合)が少ないという関係が、地域レベルと個人レベルの双方で認められている。いままで主に行政が中心になり行われ

ていた教室の開催といった介入だけでなく、さまざまな集いの場が多い地域を目指す介入が転倒予防になり得ることが示唆される。

V 「公共」の役割

医療や介護、福祉といったものの多くは「公共性」を求められることが多い。この公共の役割とは何であろうか。税金や保険料で賄われほぼすべての人が利用できる「公」、そして行政とは違う経営的な運営を考えた「民」の立場、そして「地域」の人たちが参加し共に考えること。この「公」、「民」、「地域」の三者が連携して活動することが大切であると筆者は考えている。

運動施設を有する医療施設の多くは整形外科領域を専門とするクリニックが多い。しかし、今後地域でターゲットとすべき対象は、整形外科疾患のみならず内科疾患や孤独・孤立といった社会的な不安を抱えた人々も含まれる。筆者は小児科専門医であるが、地域の特性上、内科疾患・整形外科疾患も診療することが多い。そのような診療施設で2021年にフィットネス施設をオープンしてから当診療所の外来患者数が増え、現在もその増加は継続している。新型コロナウイルスの流行により集いの場を中止したところもあるかもしれない。しかし、われわれは集いの場こそが地域の健康づくりの要であるとの考えから活動を続けてきた。活動を通して地域住民からのニーズは、良質な医療を提供するだけでなく、地域住民が集える場の提供にあったように感じる。このような地域ニーズを考えると、スポーツ施設やレストランのような集いの場を提供する医療施設は整形外科ではなく内科領域のクリニック、臓器別専門ではなく総合的な診療を行う医療機関に求められていることではないかと考えている。本稿を読まれた皆さんも、ご自身の活動する施設の傍らで集いの場を始めてみてはいかがでしょうか。



問06 の答え ①～④すべて

下肢筋力強化のみならず、すべての運動は転倒予防対策としてエビデンスが蓄積されている。運動介入により地域高齢者の転倒発生率を23%低下させることが知られている。また、スポーツグループへの参加が多い地域ほど転倒発生割合が少ないという関係が、個人レベルと地域レベルの双方で認められている。地域における転倒予防は、運動や栄養指導といった支援する側だけではなく、そのような場に参加しやすい環境になるよう工夫する必要がある。

参考文献

- 1) Hagiya H, Koyama T, Zamami Y, et al: Fall-related mortality trends in older Japanese adults aged ≥ 65 years: a nationwide observation study. *BMJ open*. 9 (12): e033462. 2019.
- 2) 山田 実, 松本大輔, 林 尊弘, 他: 転倒発生の少ない市町はあるか: AGESプロジェクト. *厚生学の指標*, 59 (8): 1-7. 2012.
- 3) Hayashi T, Kondo K, Suzuki K, et al: Factors associated with falls in community-dwelling older people with focus on participation in sport organizations: the Japan gerontological evaluation study project. *Biomed Res Int*. 2014: 537614. 2014.