

ヒトは日々の生活でどの位“うっかり”転倒しているか？

2021.3.9

転倒と「運動器の健康」について

日々の生活の中で、“うっかり”転倒したことがありますか？

現代は便利な世の中ですが、そのことがかえって筋肉や骨などの衰えを促進し、「運動器」の障害を増加させているかもしれません。

ましてコロナ禍ではステイホームが呼び掛けられ、こもりがちな生活状況は、ますます「運動器」の障害を増加させることが危惧されます。

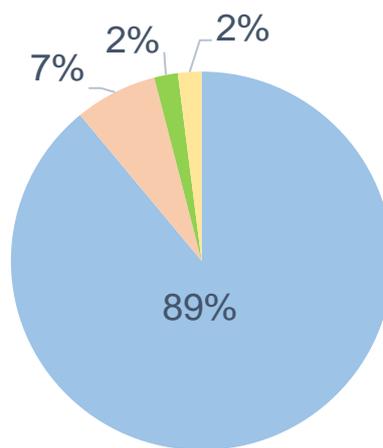
「運動器」の障害のサインでもある“うっかり”転倒をしたことがあるかどうかについて調査しました。

■ 普段の生活の中での転倒の発生率

Q: 2020年1月～12月の間に

普段の生活の中で“うっかり”転倒したことがありますか？
転倒回数を教えてください。

40～74歳では約11%が転倒を経験しています。



■ 転倒したことはない ■ 1回 ■ 2回 ■ 3回以上転倒した

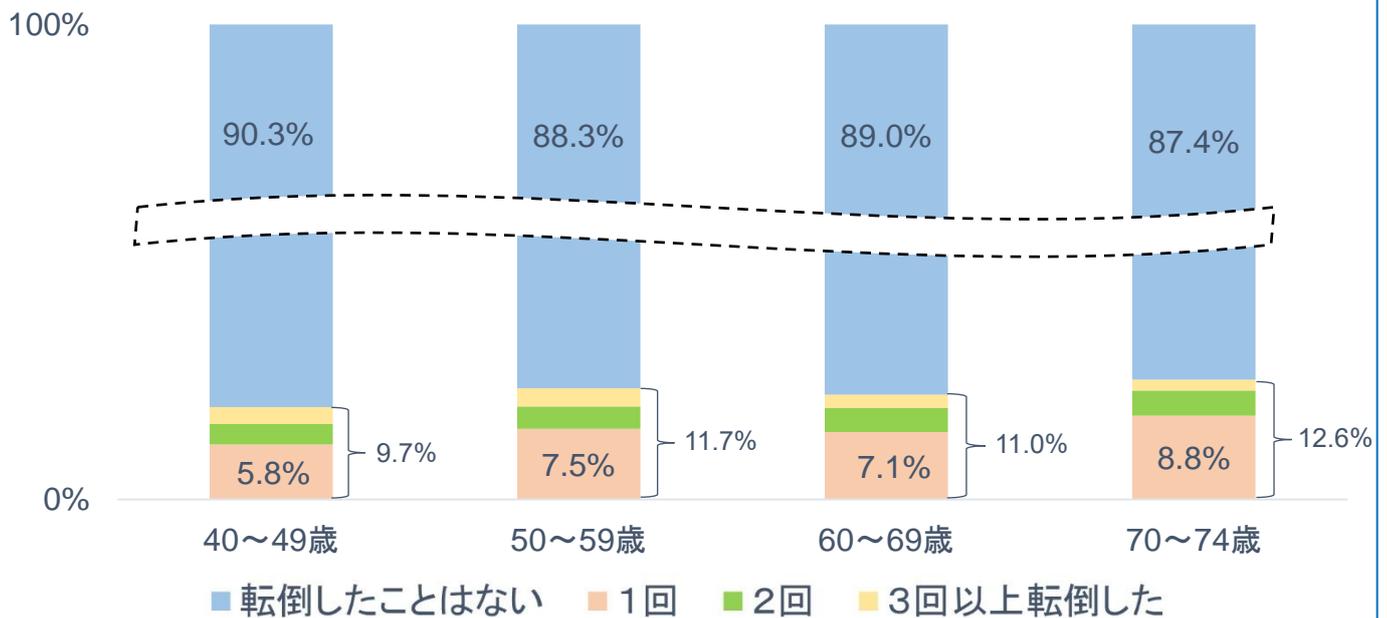
※対象 40～74歳までの男女 14,000人から、介護保険の認定を受けている者や不正な回答であると判断した 334人を除いた 13,666人
スポーツや酒酔いによる転倒を除きます。

ヒトは日々の生活でどの位“うっかり”転倒しているか？

■ 年齢階層別 転倒の発生率

Q: 2020年1月～12月の間に
普段の生活の中で“うっかり”転倒したことがありますか？

年齢階層別にみると、どの年齢階層も約1割が転倒しています。



Points

2020年の1年間で“1回以上の転倒をしたことがある人”は1,513人(全体の11.1%)でした。

転倒の発生率は、年齢階層によって大きな違いはないように見えます。

転倒の発生率は70～74歳でわずかに上昇しますが、調査対象の中で最も若い40～49歳でも約1割が転倒しています。

必ずしも年齢層が高くなるほど転倒の発生率が著明に上昇することはありませんでした。

ヒトは日々の生活でどの位“うっかり”転倒しているか？

■ 握力と転倒の関係

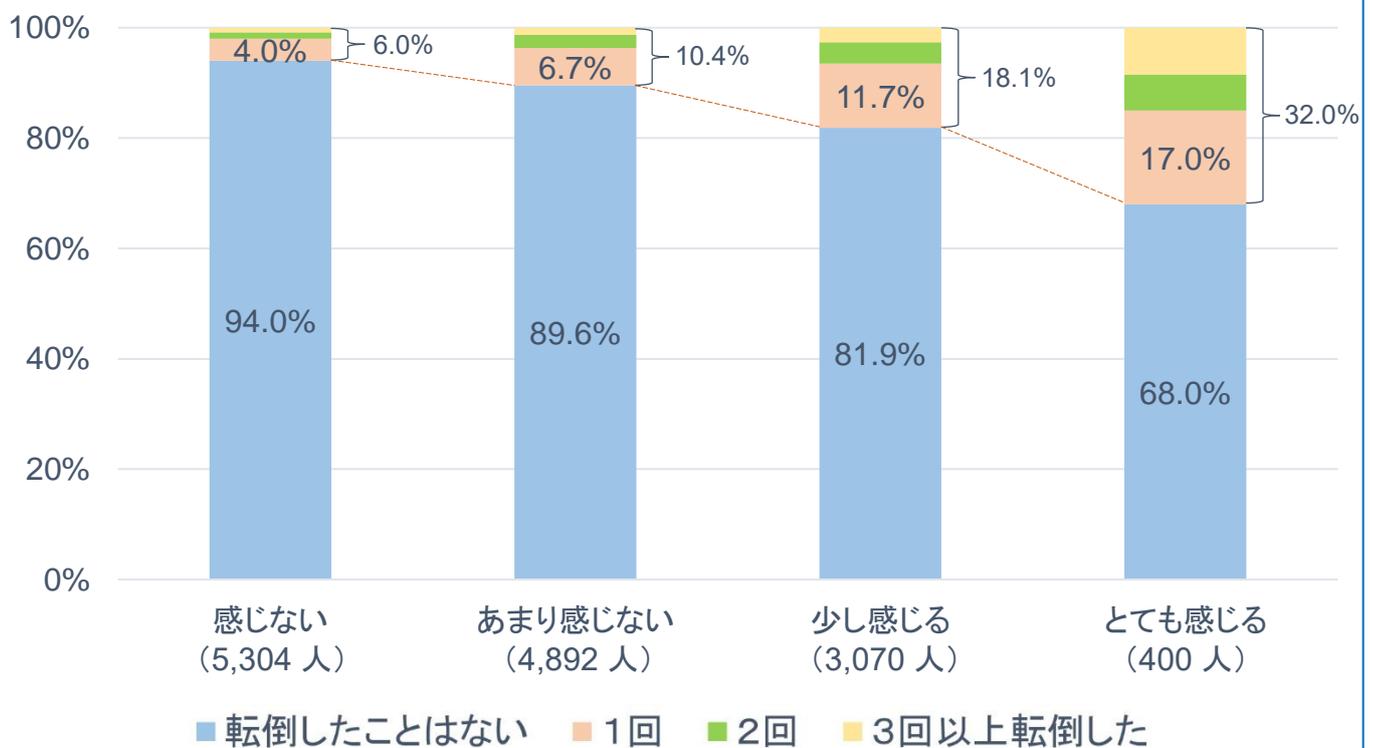
握力低下と転倒の相関が学術的にも報告されています。

握力測定代わりに普段の生活で握力の低下を感じているかどうかについて調査しました。

Q: 転倒と握力(開封動作)との関係

ペットボトルやビンの蓋を開ける時、握力が弱いと感じますか？

弱いと感じる人は転倒経験が多い傾向でした。



Points

ペットボトルの開封操作と握力に関しては、開封可能者と開封困難者では握力に有意差があると報告されています。

そのため調査では、ペットボトルやビンの蓋を開ける時、握力についての主観を尋ね、転倒回数と比較しました。

ペットボトルやビンの蓋を開ける時、握力の低下を”少し感じる“、“とても感じる“という人が約 25%おり、転倒経験が多い傾向でした。

普段の生活で握力を測定することは難しいですが、蓋を開けるという日常動作から転倒のリスクを予想し、予防することができるかもしれません。

(次回は、ロコモティブシンドロームと転倒の関係を報告します)