

# 歳をとるとなぜ「つまずきやすく」なるの？

多くの方が経験をしている「何もないところでつまずきそうになる」「歩くのが前よりゆっくりになった」「少しの段差が気になる」。みなさんはどうですか？リハプライドに来ていただいているので、もしかすると経験は少ないかも？！  
65歳以上の方の3～4人に1人は1年に1回以上転ぶと言われています。転倒は骨折、外出がしにくくなる、最悪の場合は寝たきりになることもあるので、元気な生活を続けるためにはとても大切な問題です。



## 歳をとると、体の中で何が変わるの？

### バランス感覚が弱くなる

体の傾きや揺れを感じる力（平衡感覚）が低下します。すると、少しよろけただけでも立て直しにくくなります。



### 足が上がりにくくなる

年齢とともに、太ももやお腹周りの筋肉が弱くなります。そのため、歩くときにつま先が十分に上がらず、ちょっとした段差でもつまずきやすくなります。

### とっさの反応が遅くなる

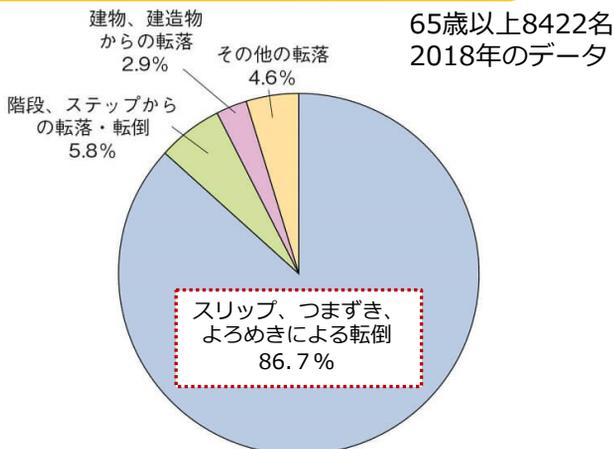
つまずいたときに、足がすぐ出ない、手で支えられないなど、転倒を防ぐ動きが間に合わなくなることがあります。



### 目の力が弱くなる

段差が見えにくい、暗い場所で足元がわかりにくいといったことが起こり、「見えているつもり」でもつまずくことがあります。

## 死亡に至った転倒・転落・墜落の内訳



## つまずきは「転倒のサイン」です

「まだ転んでいないから大丈夫」と思っている、つまずきが増えてきたら注意が必要です。つまずきは

- 体の変化に気づく大切なサイン
- 転倒を防ぐための合図でもあります。

つまずきの原因を知り、身の回りを整えることは転倒予防の第1歩です。次は転倒しにくい体づくり、日常生活での工夫についてご紹介しましょう。