

ヒトはなぜ転ぶのか

1 二本足で歩くことは難しい技能

1. 赤ん坊は、二本の足で立てるようになるまでに、1年かかる。
2. 子供は、親について歩けるようになるまでに、5年かかる。
3. 子供は、自分で歩けるようになるまでに、10年かかる。
4. 子供は、自分の意思と責任とをもって歩けるようになるまでに、20年かかる。

2 二本足で歩くことをさらに難しくする要因

1. 老化、筋肉・関節の老化によって、体を支える力が弱くなる。
2. 妊娠・出産により骨盤などの各部位が弛緩して、体を支持する力が弱くなる。
3. 関節・筋肉のアンバランスな老化により、腰が曲がったり、痛みが出て、歩きにくくなる。
4. 衣服、履き物などが歩きにくくする。
5. 病気の後遺症（神経麻痺、しびれ、ふるえ、筋萎縮、視力低下、難聴、手術、体力減退など）で歩きにくくなる。
6. 体重の増減（肥満、やせなど）で、歩きにくくなる。
7. 認知症になって徘徊する。
8. 飲んでいる薬（睡眠薬、血圧降下剤、感冒薬、下剤、利尿剤、抗アレルギー薬、向精神薬など）のせいで歩きにくくなる。
9. その他

3 転ぶとなぜ骨折するか

1. 子供や老人は転ぶときに手をついたり、体を丸めたりする受身姿勢がとれない、あるいは不十分なため、被害が大きくなる。
2. 老人には（特に女性の場合）骨粗鬆症があるため、被害が大きくなる。
3. 大腿骨では、筋肉の付着部（大転子あるいは転子部）が外側に飛び出ているのでここを床面に打ちつけて被害が大きくなる。
4. その他

4 予防の方法はないのか

1. 歩かない
ポータブルトイレ、おむつ使用など
2. 転んでもいいように床を柔らかくする
歩きにくい。車椅子が通れない。掃除が難しい。
3. 転んでもいいように防具をつける。受け身の練習をする。
いい防具がない。生活化しにくい。受け身の練習は難しい。

4. 転んでも骨が折れないように骨を丈夫にする。運動をして筋力を保つ。
高齢者、特に女性では難しい。
5. 衣服、履き物を歩きやすいものにする。
高齢者は厚着の好きな人が多い
6. 薬は必要最小限のものにする
いろいろな病気があるために、高齢者では特に難しい
7. 杖、歩行器などを使用する
手の力が強くなければ、かえって危険なこともある
8. お世話する人がつく
いつも必ずついて歩く、という訳にはいかない。転びはじめ人を支えることは
難しい。

たいか まさ や よ ところ
大廈（大きな木）の将に倒れんとする哉、能く一木の支ふる処に非ず。