

団体名	広島県	所属	県立病院課	他団体等との連携	企業、大学等教育機関、地元自治会等
連絡先	調整グループ (082) 513-3235				

取組事例名	県立安芸津病院における転倒予防の取組	取組期間	平成23年度～
--------------	--------------------	-------------	---------

取組の概要 ～ 地域と一体となった転倒予防対策への取組

県立安芸津病院では、高齢化が進む地域にある公立病院として、病院での治療を行うだけでなく、医療公開講座の開催による医療・健康情報の発信や、地域の高齢者サロンへの参加、転倒予防体操の考案など、様々な取組を実施している。

特に病院の所在する東広島市安芸津地域では、地元企業が転倒防止靴下を開発し、転倒予防の町として住民一体の取組が行われており、その活動に医療面から参画している。

取組の背景 ～ 診療地域の人口減少・少子高齢化、院内での医療安全対策

安芸津病院の主な診療圏である、東広島市安芸津町、竹原市、大崎上島町、呉市安浦町の患者の大半は、65歳以上の高齢者が占めており、高齢者が地域で安心して暮らしていくため、安芸津病院としてどのような取組ができるのか課題であった。

高齢者は筋力低下や骨量減少などにより容易に転倒して骨折し、寝たきり生活を余儀なくされることが多いが、運動や歩行などの日常生活の改善により、この予防が期待できる。

取組のねらい ～ 地域住民の健康寿命の延伸

第5次広島県病院事業経営計画では、安芸津病院の方向性として、地域の「健康寿命の延伸」をキーワードに、病気の予防から治療、在宅への復帰まで、地域と一体となって地域住民の健康を支える取組を進めていくこととしており、その一環として転倒予防などの予防医療の推進を図る。

取組の具体的内容 ～ 地元企業との連携、地元住民との交流を通じた転倒予防対策

1 転倒予防靴下の調査研究を実施

地元企業と広島大学が共同開発した、転倒予防靴下*の臨床的効果を明らかにするため、患者に着用してもらい、意見や感想の聴取、疫学調査を実施

※ 独自の編み方により爪先が上がる構造とすることで、つまづいて転倒することを防ぐ靴下

(1) 調査結果等

ア 入院患者への着用実績により、転倒予防に一定の効果があることを実証

イ この結果を受け、入院中だけでなく、在宅・外出時においても着用を勧めるとともに、課題等の調査を継続して実施

(2) その他

ア (株)テルモから全国の医療機関や介護施設向けに販売開始(平成24年2月)

イ 調査結果を転倒予防医学研究会で発表(平成24年10月)



2 転倒予防体操の考案・普及啓発

(1) 経緯

「転倒予防の発信地、あきつ町！！」に貢献するため病院としても何かできないか職員が自発的に考え、転倒予防のための健康体操を考案

(2) 体操の概要

あまり激しいリズムではなく、テンポのいい曲で、また、簡単で、表層の筋肉や関節・筋だけでなく、普段鍛えにくいインナーマッスルにもある程度効果のあるような体操となるよう、スローな動作の中にしっかりと筋肉や関節などを鍛えるポーズが入っている太極拳の動作を取り入れている。

(3) その他

地域の行事や医療公開講座などで披露し、転倒予防について住民への啓発活動を行っている。



<転倒予防体操「転倒なしのサンバ」歌詞>

安芸津生まれのジャガイモは 土の中で考えた
大きくなるにはどうするか
そばのミミズに聞いたなら 体操するのが一番と
そっと教えてくれました
手と足動かし体操すれば 大きなジャガになれるよと
ジャガイモみんな体操するよ
安芸津生まれのジャガイモは 今日楽しく体操を
元気いっぱいしているよ

※ 振付解説など、詳細は県立安芸津病院ホームページを参照

取組を進めていく中での課題・問題点 ～転倒予防に対する地域住民の意識の醸成

転倒予防は、骨折による寝たきり防止など、高齢化が進む現代において、非常に重要な課題であるが、一般市民の関心は必ずしも高くなく、知識の普及も進んでいなかった。

創意工夫した点 ～ 地元企業、地域団体との連携

- 1 転倒予防ウォーキングの開催、地元のまつりへの参加など、地域団体（自治会等）を巻き込んだ啓発活動を行った。
- 2 全国団体である転倒予防医学研究会の研修会を誘致した。
- 3 転倒予防体操を考えるに当たっては、体操の効果や安全性について専門家からアドバイスも受けた。また、動作が分かるような歌詞にすれば踊りやすいと考え、安芸津町名産の「ジャガイモ」（1番）と「びわ」（2番）を入れ、物語仕込みの歌詞とした。

取組の成果（効果） ～ 転倒予防に対する住民の意識付け、病院の取組のPR

- 1 ウォーキング等のイベント参加者の増加など転倒予防に係る知識の普及啓発の一定の推進
- 2 地元企業による「転倒予防の発信地、あきつ町！！」の看板を設置するなど、町ぐるみの転倒予防推進の機運の醸成
- 3 新聞やテレビで取材・報道されることが増えるなど情報発信力が向上

今後の展開 ～ 健康長寿のまちづくりの更なる推進

引き続き転倒予防体操の普及促進を図るとともに、糖尿病・認知症予防など、地域住民への健康情報の提供を通じて、健康長寿のまちづくりに貢献する。

他団体へのアドバイス ～ 関係機関・関係者と積極的につながりを作る

- 1 転倒予防の普及・啓発は職員も学会等へ積極的に参加し、知識を深めながら進めていった。
- 2 その中で転倒予防学会関係者とのつながりも生まれ、「転倒予防体操」の考案に当たって学会関係者である専門家の支援・協力も得られたところである。
- 3 また、地域の企業や関係団体も転倒予防の普及啓発に協力していただける体制ができてきている。
- 4 普及啓発は息の長い取組であり、地域の関係者も巻き込んだ体制を構築していくことが大切であると認識している。