

転倒骨折予防エコバッグ（実用新案第3150405号）



使用素材：ポリエステル等（本品は、ペットボトルリサイクル素材を使用することが可能であり、各種ロゴマークをポケット部分に印刷することができます）

用途：

転倒骨折等の予防のため、レジ袋削減用のエコバッグとして常用してください。また、冷凍食品等の保冷様バッグ・災害時の代用防災頭巾・水難時の代用ライフジャケット・レジャーやスポーツ観戦用の座布団・簡易エアバッグとしても使用可能です。

このバッグは衝撃吸収材が組み込まれており、さらに上面開口部に取り付けたファスナーを完全に閉めておくことで、このバッグの上に倒れてきた人体の衝撃を鞆の中の空気が受け止め、エアバッグ効果により骨折や打撲・ケガ等を軽減します。

転倒の危険があるときは、このバッグを足もとに投げだし、そのバッグに向かって小さく転ぶことで受け身姿勢を取りやすくし、転倒時に抱きやすい心理的パニックを軽減することができます。

なお、このバッグの中にはガラス容器や陶器類・缶詰等の金属類は入れないでください、骨折を予防できないことがあります。

なお、本品は転倒骨折を完全に予防することを保障・保証するものではありません、あらかじめご了承ください。

「転倒骨折予防エコバッグ」の願い

なぜ、転倒予防が重要なのか？

二足歩行の人間は、誰もが歳を取るといつか転倒してケガをしたり骨折する宿命にあります。

二足歩行とは、股関節に交互に体重を移動しながら「ヤジロベエ」のように実にあやうく歩くことであり、脳の運動機能や脚力が低下する高齢者は常に転倒の可能性をばらんでいると言えます。

いつか転倒して骨折することが容易に予測できるのに、その予防をしないことは「怠惰」なのではありませんか？

高齢社会はすでに到来していると言われますが、団塊世代が本格的に高齢化するのはいまだこれからであり、今からおよそ10年～15年後に団塊世代が医療や介護が必要な年齢に到達します。

我が国は世界有数の長寿国ですので、今から10年～15年後には現在60代以上の世代は70歳以上になっており、団塊世代がその両親世代の介護を行う本格的な「老老介護」の時代を迎えます。

またもし転倒骨折すれば、本人が痛いだけでなく、日常の生活にも大きな影響が生じ、自分でトイレに行けなくなると、本人の尊厳までそこなわれかねない状況に直面し、働いている家族への負担も大きくなります。

一方、転倒骨折予防に心掛ければ、本人の苦痛が回避されるばかりか、人間としての尊厳を守ることもつながり、家族の負担も軽減します。

実は、転倒骨折が要介護のきっかけとなることは多くのデータが裏付けており、都内では年間約800人の高齢者が転倒して骨折し、救急車で搬送されておりますが、数年後に調査すると多くの人が要介護の状態になっているのだそうです。

換言すれば高齢者、特に人口が多い団塊世代一人一人が転倒骨折しないことを心掛ければ医療支出や介護支出を減らすことができるのであり、人助けになるはずで

いわば転倒骨折予防は高齢化する団塊世代が結束して実行すれば、大いなる社会貢献になり得るのです。

そこで団塊世代およびそれ以上の高齢者の皆さんに、日頃から「転倒の練習」をしておくことを提唱します。

たとえば、かつて「東洋の魔女」と呼ばれた女子バレーボールの「回転レシーブ」や「柔道の受け身」あるいは、体重150キロを超える力士二人がもつれるように土俵下に転落してもほとんど怪我をしない「大相撲」など、我が国には明らかに「受け身」の文化があるのであり、各自が「丸く転ぶコツ」を身に付けるだけで転倒骨折がかなり防げる可能性があります。

そこでまず、万一転びそうになったら、大きく転ぶのではなく「小さく転がる」ことを日頃心掛け、広い室内で布団等を床に敷いて「小さく転がる」練習を行うことをお勧めします。

なお、家の中でも転倒の危険性がありますので、下記の注意事項を念頭に置いてから転び方の練習をしてみてください。

1. あってもなくても良い足拭きマットを除去すること、室内での転倒の第一原因が足拭きマットです

(皆さんのお家に必ず1枚か2枚はこうしたマットがあるはずです)

2. 室内の通路の確保と室内の整理

(足もとに不要なものを置くと、当然つまずきやすくなります)

3. 普段生活している場所から10メートル以内での転倒骨折が多い

(階段や玄関、台所、浴室等)

4. 朝起きたとき、お昼寝のあと、あるいは夜間のトイレなどで起きあがる時は、保温に気を付け、カラダが外気になじむまで寝具に腰掛けて1～2分は意識がはっきりしてから起きあがること

(いきなり立ち上がると、足もとがふらつき、軽い脳貧血が起きることがある)

「考える足」の時代

団塊世代が60歳を過ぎ、高齢社会がさらに進展すると世界有数の長寿国であるわが国では、一人の現役労働者が2、2人の高齢者を支える時代がまもなく到来します。

そうなると現役労働世代は収入の大半を公的負担として徴収されるようになるか、5～6年後には消費税が大幅に引き上げられることとなります。

しかし、高齢者の皆さん一人一人ができる大きな社会貢献があります。

それは高齢者一人一人が健康管理に気を付け、一日も長く自分の足で快適に歩くことができるように各自が自助努力を行い、「歩こうとする自助努力の意識」が「健康への意欲」となり、さらに「一人一人が一日も長く元気に歩き外出することが、健康保険支出や介護保険支出を抑制し、家族の負担を軽減しているのだ」という目的意識を明確に持ちながら生活する知的な戦略があります。

こうした自助努力や目的意識を持つことで、高齢者は積極的に外出するようになり、外出することで高齢者の経済活動が継続され、脳も活性化し、おのずと健康な高齢者が増えようになります。

つまり各自が「健脚」であることが、確実に大きな社会貢献につながる時代なのです。

また、どんなに歳をとっても他人の世話にならずに「出掛けたい時に、すぐ出掛けられ、会いたい人にすぐ会える」ことが、その人の生き甲斐となり、さらに人間としての尊厳も守られることとなります。実は多くの高齢者が、自分の足で歩けなくなったとき、「もう人生が終わった」と感じてしまいます。

良く考えてみれば「ただ歩くだけならサルでも歩ける」のであり、これからは健康や脚力の維持のみならず医療や介護の抑制あるいは転倒予防・介護予防等の自助努力を続けながら、同時に「歩行」という実効性のあるCO₂の削減による環境への配慮など、明確な目的意識を持って「考える足」で「知的に歩くこと」が重要となります。

靴内環境歩行改善協同組合「えこる」 相談役：佐藤悦正

製造販売元： (株)ブレインズリンク 03-5834-9080