

## 冬期における高齢者の転倒不安に関するアンケート調査

### Results of a Questionnaire on the Elderly's Concern About Fall Accidents in Winter

富田真未, 金田安弘, 大川戸貴浩 ((一社) 北海道開発技術センター),  
 須田力 (NPO 法人 ノルディック・ウォーク連盟), 鈴木英樹 (北海道医療大学),  
 朝日保 (士別市スノーシュークラブ), 輿水賢治 (士別市教育委員会),  
 竹内健太郎, 丸孝則 (士別市体育協会)

Mami Tomita, Yasuhiro Kaneda, Takahiro Okawado, Tsutomu Suda, Hideki Suzuki,  
 Tamotsu Asahi, Kenji Koshimizu, Kentaro Takeuchi, Takanori Maru

#### 1. 背景と目的

札幌市では、冬期歩行者による転倒事故がスパイクタイヤ禁止以降に急増し、社会問題化している現状にある。図 1 は、札幌市における冬期歩行者転倒事故による救急搬送者数とスパイクタイヤの装着率の推移を示したものである。図 1 のように、多い年には、救急搬送者数が 1000 人を超えることもある。転倒による救急搬送者数は 60～70 歳代が最も多く、年齢層が上がると共に転倒事故で救急搬送されるリスクが高くなる。特に、高齢者は大きなケガに繋がることが多く、一度雪道で転倒したために、その後も転倒を恐れて外出を控え、自宅で過ごすことが多くなる傾向もみられる。外出機会の減少は、身体機能の低下を招き、それらを理由に更に外出を控えてしまう悪循環が発生することも想定される。

そこで、ウインターライフ推進協議会では、高齢者の冬期転倒事故軽減及び冬期の活動性を高める手がかりとなる知見を提供することを目的に、スキー等の“滑り”に関わる運動経験の有無による季節別の活動性や転倒不安感の違いについて把握する調査を行った。

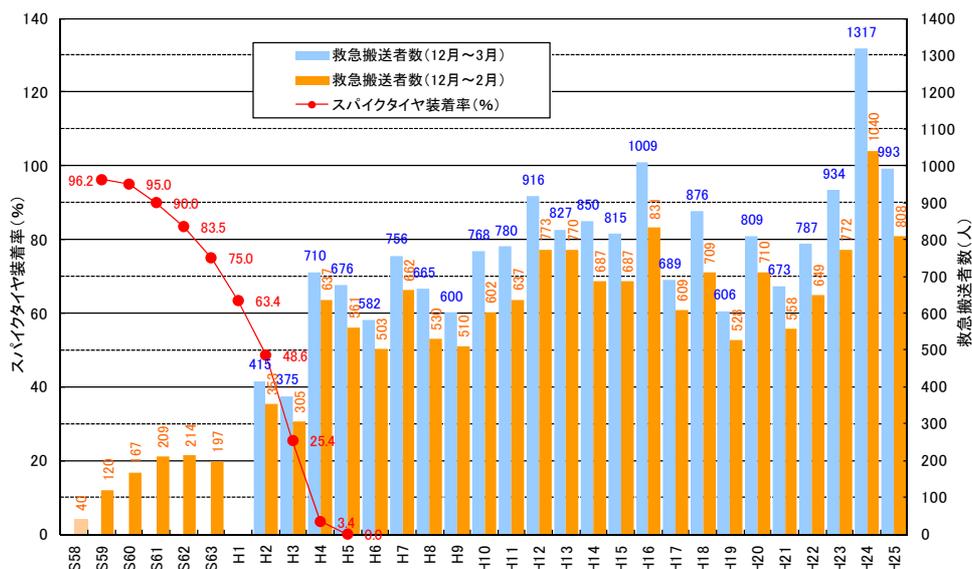


図 1 札幌市における冬期歩行者転倒事故による救急搬送者数とスパイクタイヤ装着率の推移 (札幌市消防局調べ)



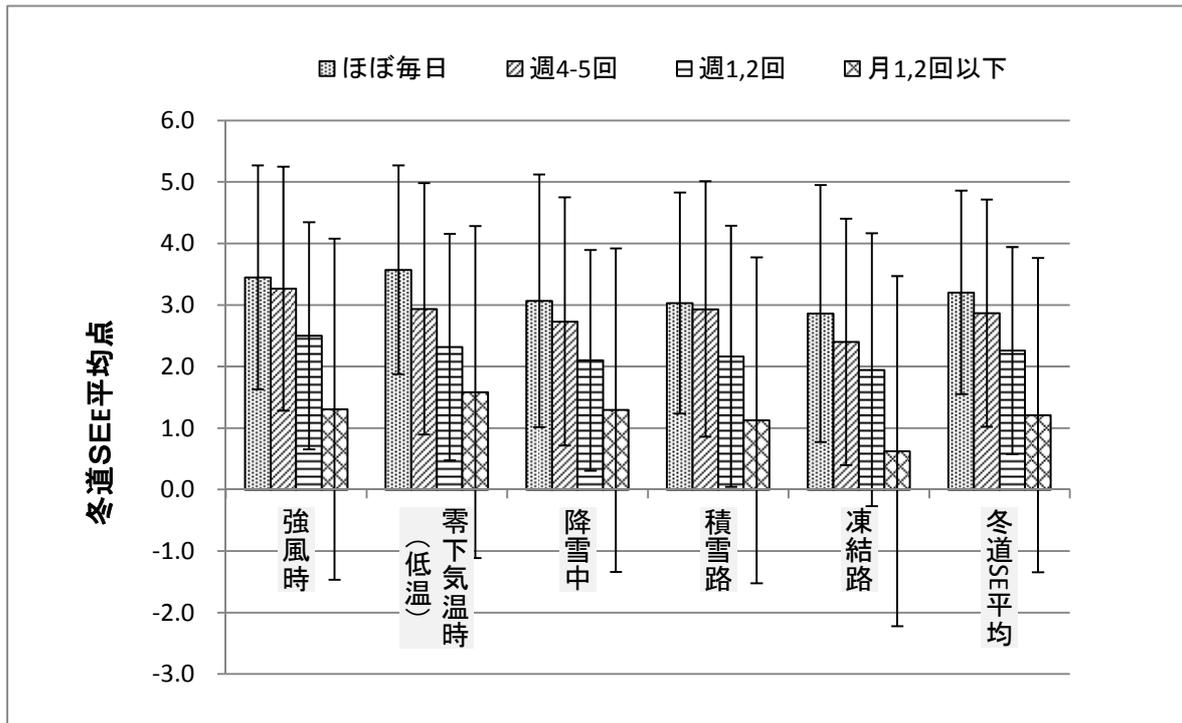


図3 冬期の外出頻度別冬道SE (平均と標準偏差)

(2) 冬期の運動実施頻度と冬道SEとの関係

図4は、冬期の運動実施頻度と冬道SEとの関係を示すものであるが、冬期の運動実施頻度が高いほど、冬道SEが高い傾向が見られ、無雪期の運動実施頻度による差よりも、その差は顕著であった。冬期の運動実施頻度によって、冬道歩行への自信が変化してくると考えられる。

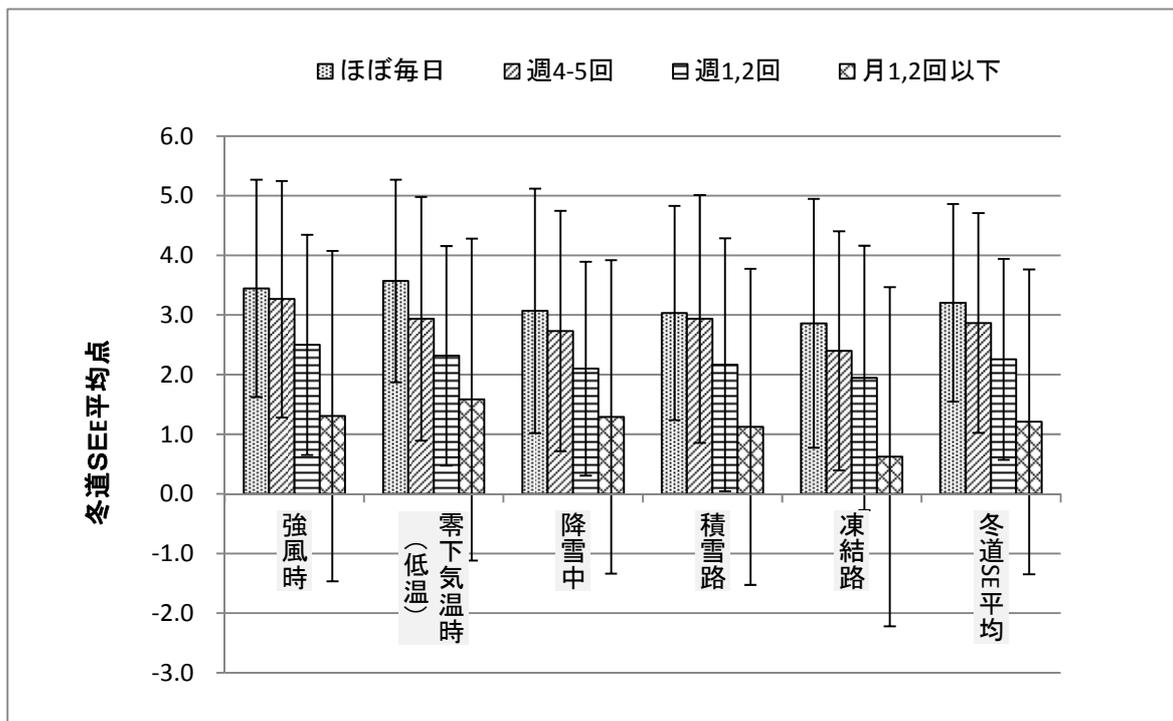


図4 冬期の運動実施頻度別冬道SE (平均と標準偏差)

(3) “滑り”に関する運動経験（実施）と冬道SEとの関係

図5は、スキー・スケートなどの実施群と非実施群の冬道SEとの関係を示すものであるが、スキーやスケートなどを実施している人たちは、どの項目においても冬道SEは、いずれも高い結果となった。また、5項目のうち、強風要因の差は他に比べてやや小さい傾向がみられた。

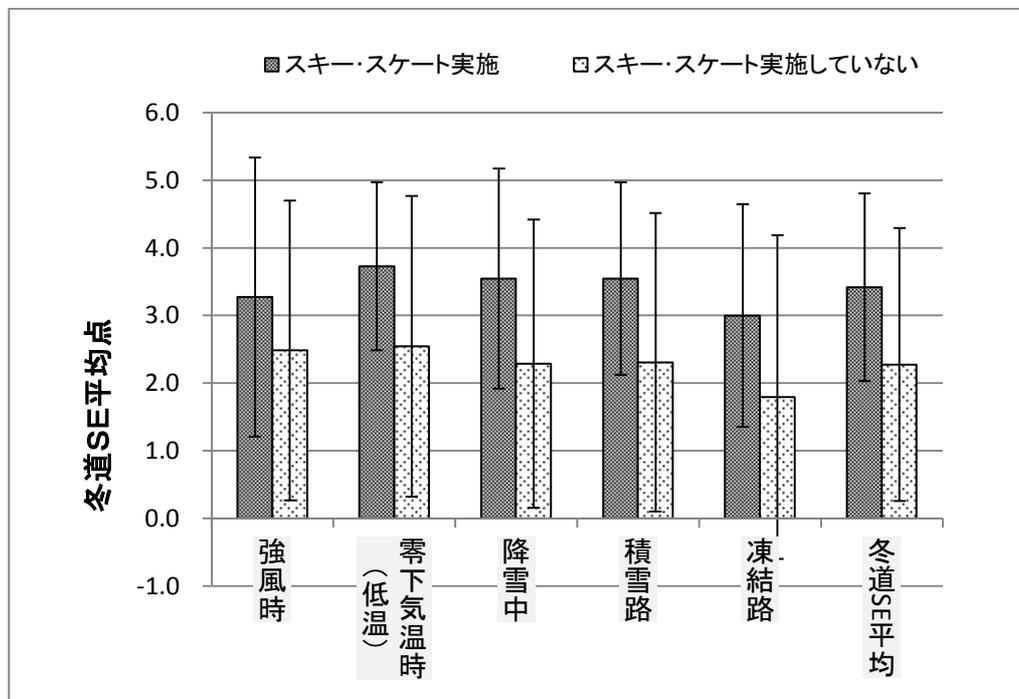


図5 冬期の運動実施頻度別冬道SE（平均と標準偏差）

4. 本調査のまとめ

今回の調査では、幼少期の滑りに関わる運動経験の有無が現在の雪道での転倒不安に繋がっている結果はみられなかったが、外出頻度の高い人や冬期の運動頻度が高い人が、冬道歩行に対する転倒不安は低く、スキー・スケートなどの“滑り”に関する運動を実施している人が、転倒不安が低い傾向が伺えた。したがって、冬期の運動実施頻度により、冬道歩行への自信が変化してくると考えられる。

但し、今回の調査においては、高齢者のなかでも比較的普段から活発的に運動をしている人や、普段から外出を多くされている人が対象となっていることもあり、冬道での転倒に対する不安感が少なかったことも考えられる。そのため、運動内容（種目、時間、経験年数）についても、より具体的な項目を加えた検討が必要であるとともに、運動不足の人や外出意欲の低い高齢者などを含めた調査を行い、より多くの標本からの詳細な分析が必要と考える。

今後もこれらの課題に対して研究を継続的に行い、高齢者の冬期の活動性を高めていけるような情報発信手法などについて繋げていきたい。

【参考・引用文献】

- 1) 佐美靖, 森谷紜, 小田史郎ほか (2005) 週一回12週間にわたって水中ウォーキング教室に参加した中高年女性の健脚関連体力, 感情およびセルフ エフィカシーの工場, 日本生気象誌, No.42,(1):5-15.