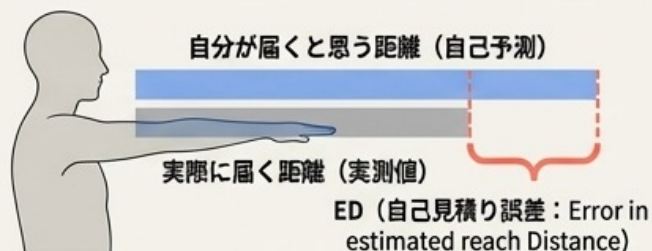


転倒予防の新常識：「身体機能の改善」から「自己認識力 (Gap) のアップデート」へ

高齢者の転倒予防を目指した身体的特性の自己認識と行動変容の分析

「転倒を防ぐ真の鍵は、身体機能の高さではなく、『実際の限界』と『自分の予測』のズレを認識することにある。」

研究手法と「自己認識力」の可視化



対象・現状把握: 自立歩行可能な60~80代高齢者67名へのインタビューとアンケート。

ギャップの測定:
Functional Reach Test (FRT) を用い、実測値と予測値のズレ (ED) を抽出。



教育的介入: ヘルスビリーフモデルに基づく転倒予防プログラムの実施と、前後の意識・行動変容の測定。

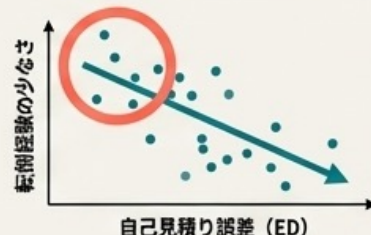
主要な発見とインサイト

Insight 1

転倒経験者：約40%

- 高齢者は体力づくりに積極的（特に女性、60代後半以降）だが、継続の困難さや漠然とした不安を抱え、体力づくりをしても転倒は発生している。

Insight 2



ED (自己見積り誤差) が大きい者ほど、転倒経験が少ない傾向 ($r = -0.57$) ※年齢との明確な関連はなし。

Insight 3

教育プログラム後、高リスク群を中心に「転倒予防（体力づくり・住環境の改善）」への取り組み意識が明確に向上。

結論とパラダイムシフト

	従来アプローチ	本研究の提案
アプローチの焦点	身体機能の維持・向上	自己認識力の向上と行動変容
現場の課題と利点	加齢による限界があり、不安が完全に消えない	身体・認知機能の低下を前提とし、年齢に関わらず主体的に実践可能。

結論：

「自己認識力」は転倒予防の最重要因子である。リスクをゼロにすることは困難でも、「自分の本当の限界」を正確に認識し、日々の行動を調整すること（行動変容）が、高齢者自身で取り組める最も実践的な転倒予防策となる。