

■紹介

地域での転倒予防に資する情報提供を 目的としたパンフレットの作成

村山明彦¹⁾、山口智晴¹⁾、田口敦彦²⁾、小池純也³⁾、大塚準一⁴⁾、篠原智行⁵⁾

要旨：本稿では、多様な背景を有する地域住民に対し、転倒予防に資する身近な情報を提供するために作成したパンフレットを紹介する。パンフレットは、タイトルを「今日からできる！転倒予防と健康増進」とし、運動プログラムの紹介10ページと専門家のアドバイス7ページで構成した。運動プログラムは、平易な準備運動から難度が高い二重課題トレーニングなどを紹介した。また、地域住民から寄せられることの多い質問をQ&A形式で集約し、専門家による具体的なアドバイスを提示した。これにより、転倒予防教室に足を運ぶことが難しい者であっても、パンフレットを参考にすることで、転倒予防教室に参加したことに近い体験ができるようにした。今後は、パンフレットを配布するだけでなく、地域での転倒予防に資する情報のニーズや課題について、パンフレットを手にした地域住民への調査を予定している。

キーワード：転倒予防、パンフレット、地域住民

- 1) 群馬医療福祉大学 リハビリテーション学部
〒371-0023 群馬県前橋市本町2丁目12-1 前橋プラザ元気21内（6階・7階）
 - 2) 群馬医療福祉大学 社会福祉学部
〒371-0823 群馬県前橋市川曲町191-1
 - 3) 群馬県立ふれあいスポーツプラザ
〒379-2214 伊勢崎市下触町238-3
 - 4) 元・群馬県立ふれあいスポーツプラザ
〒379-2214 伊勢崎市下触町238-3
 - 5) 高崎健康福祉大学 保健医療学部
〒370-0033 群馬県高崎市中大類町27
- （受付日 2026年3月2日／受理日 2026年4月10日）

I. 緒言

地域での転倒予防教室は、身体機能や認知機能障害の有無など、参加者の属性を限定したうえで実施されることが少なくない。この場合、自身と異なる境遇を持つ他者の視点など、転倒予防に対する新たな気づきや、交流が得られにくくなることが予想される。この課題に対峙しない限り、地域での転倒予防教室の選択肢が広がりにくいと危惧している。昨今、地域における転倒予防の専門家の育成が求められている¹⁾。しかし、転倒予防の専門家の育成は、一朝一夕でできるものではない。さらに、転倒予防教室を展開するにあたって、参加者の障害の有無にかかわらず利用できるハード面を有する場所は限定される。そこで、転倒予防の専門家がおり、かつハー

ド面の充実した場所に足を運べる地域住民だけが恩恵を受けるのではなく、転倒予防教室の方法論というソフト面の充実を図ることで、より多くの地域住民に対して、地域での転倒予防に資する情報を届けたいという考えに至った。なお、ソフト面には学術面での発展という観点も含めた。なぜなら、地域住民への情報発信だけでなく、学術誌でも公表することで、地域での転倒予防を志す研究者や臨床家への情報発信にもつながるからである。本稿では多様な背景を有する地域住民に対して、転倒予防に資する身近な情報を提供するために作成したパンフレットの内容を紹介したうえで、今後の展望に言及することを目的とした。

Ⅱ. 方法

パンフレットのタイトルは、「今日からできる！転倒予防と健康増進」である（図1）。内容は、2024年6月から2025年2月（9回）と2025年5月から12月（8回）までに、筆者らが地域で実施した転倒予防教室の内容に基づいた。この転倒予防教室は、群馬県伊勢崎市にある県立ふれあいスポーツプラザ²⁾（以下、施設）を会場としており、地域住民が障害の有無にかかわらず参加できるハード面を備えている。このため、身体機能や認知機能障害に関する除外基準を設けなかったことが特徴である。なお、本報告のパンフレットの作成に援用した施設での転倒予防教室の活動は、研究代表者の所属する研究倫理審査会の承認を得て実施した（許可番号RS24-02、RS25-02）。

パンフレットは、表紙・裏表紙、施設の紹介（各1ページ）と、障害の有無に関わらず可視化の要望が多かった運動プログラムの紹介（10ページ）およ



図1 パンフレットの表紙

パンフレットの素材の選択やレイアウト、色彩のコントラストの決定には、専門の印刷業者の助言を得た。そして、パンフレットのサイズはA4版とし、素材は水濡れや汚れへの耐性が高いものを選択した。また、運動プログラムのイラストは、イラストレーターに委託した。

※パンフレットの問い合わせ先
群馬医療福祉大学村山研究室（murayama@shoken-gakuen.ac.jp）

び、参加者からの質問で類似した内容を集約してQ&A形式で紹介（7ページ）する構成とした。これにより、施設に足を運ぶことが難しい者であっても、パンフレットを参考にするだけで、施設での転倒予防教室に参加したことに近い体験ができると考えた。

運動プログラムのページでは、個人でも集団でも実施可能なものを紹介した。まず、視覚的に理解しやすいようにイラストを多用した。次に、運動プログラムの効果だけでなく疲労や疼痛に関する留意点を強調した。さらに、全ての運動プログラムは座位で実施できるものを採用して、転倒予防の専門家が不在で実施する場合の安全管理にも配慮した（図2）。これらの体操の可視化の方法については、先行研究^{3) 4)}を参考にした。

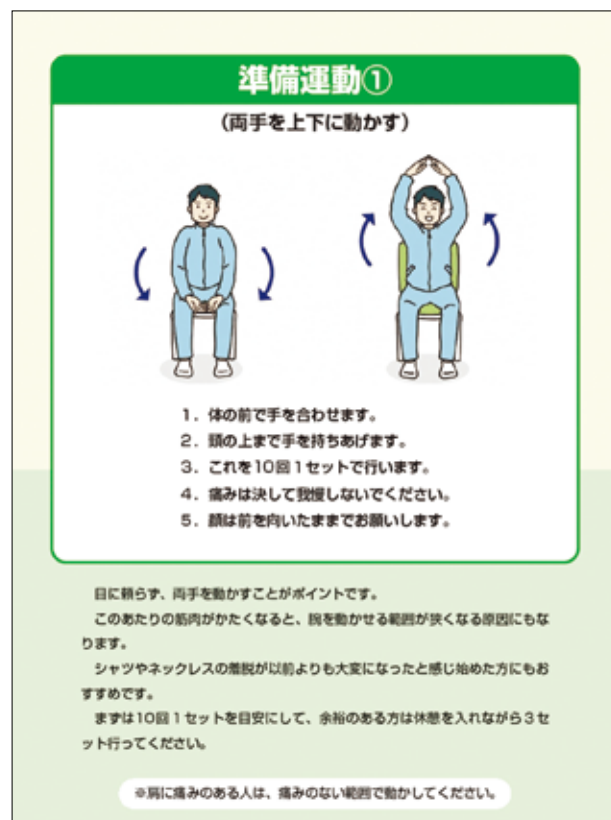


図2 運動プログラムの一例

地域住民は多様な背景を有していることを考慮して、平易な準備運動に始まり、二重課題トレーニングなどの難度が高いプログラムも紹介している。なお、疲労や疼痛を我慢しないことや、継続することが大切であることを強調した。

Q&A形式のページでは、質問に対する具体的なアドバイスを提示した。そして、質問の内容によって、転倒予防とフレイル予防を専門とする大学教員が1問、認知症と地域リハビリテーションを専門と

する大学教員、レクリエーションと健康増進を専門とする大学教員、バランス機能や生活の評価および介入を専門とする大学教員が、それぞれ2問の回答を分担した（図3～5）。

Ⅲ. 今後の展望

パンフレットを地域住民に広く配布することで、筆者らが実施した施設のみでの効果（ハンズオン：対象者に直接かかわったことによる効果）にとどまらず、その後の地域活動（ハンズオフ：直接的な手技ではなくパンフレットの提供による効果）にも波及する可能性があるとの仮説を立てている。また、ハンズオフという点では、情報通信技術（Information and Communication Technology：以下、ICT）の普及により、市区町村単位で転倒予防を目的としたオリジナル動画などを配信している現状がある。しかし、動画の配信だけではICTなどの情報リテラシーが低下している地域住民への配慮が不足していると推察する。そこで、紙媒体のパンフレットの配布を組み合わせることで、多面的な情報



図4 Q&A②

レクリエーションと健康増進を専門とする大学教員が回答を担当した。他にも「水中でのウォーキングと陸上でのウォーキングでは、どちらの方が筋肉を鍛えられるのでしょうか？」という質問への回答もある。



図3 Q&A①

認知症と地域リハビリテーションを専門とする大学教員が回答を担当した。他にも「老々介護の夫婦です。介護の知識を身につけたいのですが、どこかで教えてくれるところはないのでしょうか？」という質問への回答もある。



図5 Q&A③

バランス機能や生活の評価および介入を専門とする大学教員が回答を担当した。他にも「布団で寝ているのですが、朝起き上がるのが大変になってきました。ベッドを使用した方がよいのでしょうか？」という質問への回答もある。

発信が可能になると考える。そして、エビデンスだけでなく、個人の価値観も包含した方策⁵⁾が求められる昨今、地域における転倒予防教室の選択肢を広げるための試みは意義があると考ええる。

以上の諸点の具現化のために、単にパンフレットを配布するだけでなく、地域での転倒予防教室の選択肢を広げるためのニーズや課題について、パンフレットを手にした地域住民への調査を行う予定である。具体的には、2026年度から筆者らが施設で実施する転倒予防教室の参加者に対して、地域でのパンフレットの活用状況や改善点について、調査の協力を得て実施したいと考えている。今回の報告の内容は、パンフレットの作成と、今後の展望の言及にとどまるが、本報告と類似した活動は少ないため、今後も継続して報告していく方針である。

IV. 付記

本報告において開示すべき利益相反 (Conflict of Interest : COI) はない。

本報告の一部は、公益財団法人日本健康アカデミー「健康知識・教育に係る公募助成金 (2025年度)」の交付を受けて実施した。

V. 引用文献

- 1) 日本転倒予防学会:「転倒予防指導士 (Certified Fall Prevention Specialist)」とは <https://www.tentouyobou.jp/instructor/about.html> (2026年2月10日引用)
- 2) 群馬県立ふれあいスポーツプラザ: 施設案内 <https://www.gunma-fsp.org/> (2026年2月10日引用)
- 3) 村山明彦、山口智晴・他: 自宅でできるフレイル予防体操パンフレットの作成と今後の展望. 理療群馬 34 (1) : 34-49, 2023.
- 4) 村山明彦、齊田高介・他: 高崎調査に基づいたフレイル予防パンフレットの作成と配布. 理療群馬 35 (1) : 36-40, 2024.
- 5) Montero-Odasso M, van der Velde N, et al. Task Force on Global Guidelines for Falls in Older Adults: World guidelines for falls prevention and management for older adults:

a global initiative. Age Ageing 51: afac205,2022.