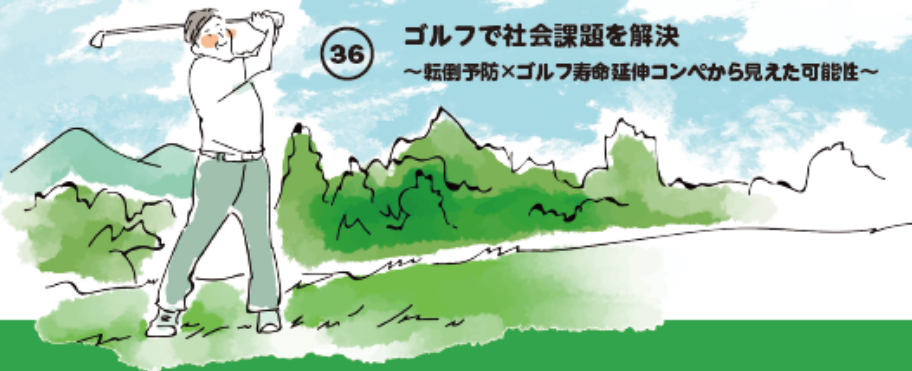




36

ゴルフで社会課題を解決

～転倒予防×ゴルフ寿命延伸コンペから見た可能性～

ゴルフ × ヘルスケア の 多様な可能性



小森 剛 | こもり・つよし

1964年生まれ。〈有〉ゴルフハウス湘南の代表。「ゴルフと健康との融合」がテーマのゴルフスクールを神奈川県で6校運営する。自らゴルフレッスンを行う傍ら、執筆や講演活動も行う。日本ゴルフジャーナリスト協会理事。著書に「仕事ができる人はなぜ、ゴルフがうまいのか?」がある。ビジネス情報サイト「Biz Clip」に連載公開中。一般社団法人日本健康ゴルフ共創機構代表理事。

具体的には貧血などで起こる一時的なめまいや、認知症や失調性疾患などの病状や障害、薬の副作用等が挙げられます。加齢と共にそれら3つの機能が衰え、バランス能力が低下すると転倒リスクが高まります。

イベントでは、転倒リスクを計測するシステム「StA・BLE®」(ステイブル)を開発した、横浜国立大学発のベンチャー、UNTRACKED K&E株式会社、医療・ヘルスケア分野におけるICT関連のサービ

は交通機関の発達や、パソコンやスマホの普及で人の運動不足が顕著になり、身体能力の低下に繋がっているのと筆者は見ています。人の転びやすさ、つまりバランス能力は、筋力や柔軟性、関節の可動域といった「運動機能」だけでなく、視覚や平衡感覚などの「感覚機能」

筆者が主催するゴルフスクールでは「転ばぬ先のナイスショット」と題し、転びやすさ(＝転倒リスク)を計測するイベントをゴルフコンペで実施しました。理由は、ゴルフではバランス能力が重要だからです。

ゴルフとバランス

また、厚生労働省が公表している「令和6年労働災害発生状況」によると、2009年に1075人だった死亡者数は、2024年には746人まで減少しています。一方、休業4日以上の死者数は同時期に10万5718人から13万5718人へ増加(図1)中で転倒事故は200

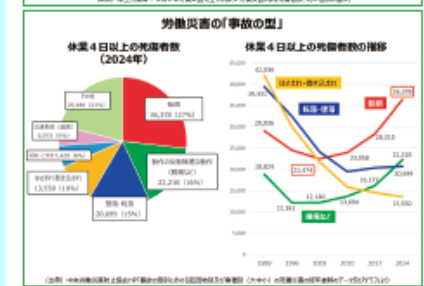
なぜ人は転ぶのか? そもそも、なぜ人は転ぶのでしょうか?その要因には、運動機能や感覚といった個人の身体能力に起因する内的要因と、段差や障害物、慣れない履物、滑りやすい床といった外的要因の2つに分けられます。

が増えている」と述べていました。つまり近年の転倒事故の多くは内的要因に起因するケースが多く、現代人の身体能力そのものが低下していると推測できます。また図2を見ると、転倒が増え始めている2003年頃から腰痛も増加していることが分かります。これ

「転んで骨折してしまい、ゴルフが出来なくなりました……」私が主催するゴルフスクールのお客様からの電話です。高齢になると転倒事故は骨折などの怪我につながり、寝たきりになることもある重要な因子です。今回はその「転倒事故」について考えてみたいと思います。

なぜ転倒事故は社会問題?

高齢者にとって転倒事故は、QOL(クオリティ・オブ・ライフ)の低下を招くリスクが高い重大因子です。厚生労働省の「国民生活



上(図1)労働災害による死亡者数・死傷者数の推移、

下(図2)労働災害の「事故の型」

※図1(出典)厚生労働省「令和6年労働災害発生状況」より「労働災害による死亡者数、死亡者数の推移」
※図2(出典)中央労働災害防止協会HP「事故の型別における起因物別及び搬送別(大中小)の労働災害の発生数等のデータ及びグラフ」より
※「StA・BLE®」と「立位年齢」は、UNTRACKED株式会社の登録商標です



(図3)転倒リスクの計測風景。
被験者は出力されたレポートに興味津々