

転ばぬ先の「心の杖」を持とう!

高齢者の転倒は、寝たきりにつながる主な原因の一つです。今回、人工知能（AI）を用いて、要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者（61883名）の情報から、3年後、転倒することを約90%の精度で予測できた研究より、転倒リスクに深く関わる因子をご紹介します。

●転倒リスクには、身体機能だけでなく、心理・社会的因子も関係

転倒リスクには、過去の転倒経験や転倒恐怖感、身体機能などに加えて、主観的健康観やうつ症状、首尾一貫感覚といった心理社会的要因が深く関わっていました（上図）。

●首尾一貫感覚：Sense of Coherence (SOC) (下図)

首尾一貫感覚（SOC）とは、3つの感覚（下図）のことで、SOCが高い人はどんな苦境でも、ストレスに対処でき、健康を保つことができます。SOCを高めると、食事・運動などの生活習慣の改善が早く、幸福感や生活の質が高くなります。もちろん、転倒リスクに大きく関わる主観的健康感も高まりやすくなります。

●転倒予防には、心も大切

転倒予防には、定期的に運動するなどの体づくりや、自宅の環境を整えることはとても大切です。併せて、SOCを心掛けることで、より効果的な転倒予防対策となります。SOCは、人生100年を健康的に暮らし、あなたの「眠れる遺伝子」をスイッチオンさせる秘訣です。

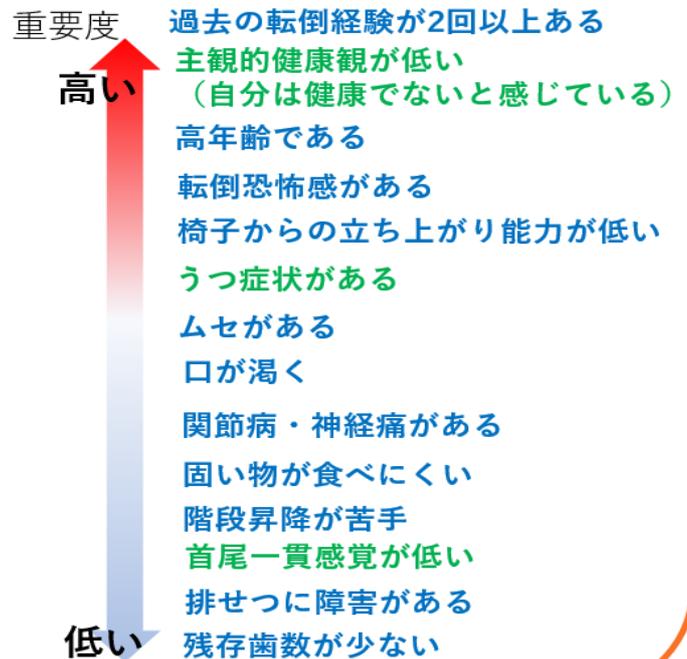
（参考文献）Ikeda et al. An Interpretable Machine Learning Approach to Predict Fall Risk J Gen Intern Med. 2022.

WebSite of ISOWA Soutarou, Retrieved from <https://isowa-s.com/interest/soc.html>

発行元：株式会社スイッチオンサービス 編集者：調査研究室 今田・藤本

内容に関するご意見やお問合せ、勉強会の講師などのご依頼は、こちらまで⇒

転倒リスクに寄与する因子



「SOC」の3つの感覚

- ① 把握可能感 『だいたい分かる』
自分の置かれている状況や今後の展開を把握できると感じる事。
- ② 処理可能感 『何とかなる』
ストレスや障害にも、自分是对処できると感じる事。
- ③ 有意味感 『これは意味がある』
自分の人生や出来事には意味があると感じる事

