

転倒予防川柳

2011-15



五七五
転ばぬ先の
知恵ことば

「転倒予防川柳」とは

江戸中期の前句付け点者として人気を博した柄井川柳の名にちなんだ川柳とは、五・七・五の十七文字に、季語や切れ字の制約なく、自由に表現し得る日本が誇る短詩型文学です。

これは花鳥風月や自然描写、男女間の機微などを表現するものではなく、世相や風俗、人情などを鋭くとらえ、風刺、機知、ユーモアの要素やセンスを巧みに取り入れてまとめ上げ、その句を読み、聞いた人が、思わず「ニヤリ」「ニッコリ」としたり、笑い声を生む句が優れているとされています。

転倒予防川柳は、日本転倒予防学会（2014年4月発足）の前身である転倒予防医学研究会の時代の平成23（2011）年から毎年公募を開始したものです。毎年、秋の「転倒予防の日」の10月10日（テントウにちなんで）近くに開催される日本転倒予防学会学術集会（研究会時代は、研究集会）までに、審査・選考し、「転倒予防川柳」の大賞と佳作を発表し、表彰しています。

日本転倒予防学会は、当初より、学術研究の推進と共に、転倒予防のために社会啓発活動を重

視しています。転倒予防川柳は、日常生活の中で、いかに転倒を予防するかという工夫や注意、具体的配慮を普及・教育するための重要な面白い手段ととらえています。たとえば、「この土手に登るべからず 警視庁」のような、きわめて真面目な教育的なかけ声や標語ではなく、一人ひとりが個人で実践していることや地域や周囲の人々に勧めている転倒予防法を、ウィットとユーモアを交えて十七文字に表現してもらうことで、覚えやすく伝えやすい効果があることを期待しています。

すでに長い実績と数多くの傑作を生み出してきた「サラリーマン川柳」や「シルバー川柳」のように、皆に愛されて読まれ、覚えられるばかりでなく、転倒予防川柳によって一人ひとりの意識が変わり、行動が変わることによって転倒を予防する。骨折や頭のケガなどを防ぎ、できるだけ寝たきり、要介護の人をなくしていくことに結びつくように、さらに知恵とウィットを集めて、毎年、転倒予防川柳の会心作が世に出ることを強く希望しています。

武藤 芳照



2013年	2014年	2015年
大賞	大賞	大賞
佳作	佳作	佳作
準佳作	準佳作	準佳作
90	46	8
86	50	12
82	58	18

2012年 大賞

佳作

110

準佳作

122

2011年 大賞

佳作

144

準佳作

148

コラム〈武藤芳照〉

大雪に弱い都心の人々

40

母さん助けて体操

76

美しいふくらはぎ

104

富士山型の活動

138

輝くシルバーの時代を

162

高齢者の元気度

42

元気もジャンボ

78

予期せぬアクシデント

106

ロンドンの横断歩道

140

北陸のかがやき

164

付録『転倒予防いろはかるた』

166

川柳 転倒予防

2015



大賞

滑り止め

つけておきたい

口と足

東京都

佐川
晶子

【評】

滑って転んで骨折したり、頭を打って大ケガをする事例は、屋内でも屋外でも起きます。滑って転倒しやすいのは主に、

1. 床面や路面などが、元々滑りやすい場合
2. 床面・路面が水（雨水などを含む）や油で、濡れていて滑りやすい場合
3. 冬季に道路が氷雪で覆われている場合の三つに分けることができます。

いずれの場合も、床面・路面などの滑りやすさを減らしたり、なくすために、滑り止めを付けたたり、床面・路面自体の滑りやすさを改善する工事（防滑改修工事）をしたり、靴などの履き物の底に滑り止めを付けることで、転倒事故を予防することができます。浴室や公衆浴場、フィットネスクラブの水泳プール周辺な

ど元々水で濡れていて滑りやすいことが前提の施設では、一層の注意が求められます。なお、階段や歩道橋の段鼻に付けられた滑り止めが劣化していて、逆に滑りやすくなっていたために、転倒・転落事故を招くことがあるので、定期的な点検と対処が必要です。

また、屋外から屋内に不特定多数の客が入る駅のコンコース、ホテルやデパート、スーパーマーケット、コンビニエンス・ストア、ドラッグストアなどの床面に、客が使っている傘の先端からしたり落ちる雨水が広がり、そこに他の客が足を乗せて滑って転倒する事例は少なくありません。そうした施設での雨が降った時の迅速な滑り止めマットの設置や濡れた箇所の点検と臨機応変の清掃処置が求められます。

一方、「口が滑る」とか「口は禍わざわいのもと」と言います。つい、言っではいけないことをうっかり言っ



まう。うつかり言った言葉が思いがけない禍を招くことがあるので、不用意にものを言うべきではないという意味です。「口から高野」とも言います。口が禍のもととなって、頭を丸めて高野山へ入らなければならぬ事態を生むようなことさえ起きるという戒めなのです。

家庭、学校、職場、地域、訪問先などでつい口を滑らせて、一瞬にして人生の転倒・転落を起こさないために、口にも滑り止めを。



壁ドンの
つもりつまずき 床にドン

東京都 よしぼう

【評】

昔、若い頃には、その道では随分と知られた存在で
数多くの部下に囲まれ、昼も夜も、皆から「○○のド



ン」と敬われ、大事にされていた関西出身の60代のTさん。今はもうそうした面影はなく「ドンくさい！」と仲間から冷やかされています。

それでも、ロマンスグレーの髪で、ほどほどに体型も維持していて、見かけはさほどずてたものじゃない。若い頃は結構女性にモテた記憶は刻まれています。

あるパーティの会場で、素敵な装いの40代と覚しきスマートな女性と語り合っている内に、だんだん気分も華やき「外のバーで一杯いかが？」と壁ドンしようと気取ってみた途端、床の敷物につまずきバランスを失い、転んでしまった。かろうじて左手に持ったグラスは落とすことはなく、右手を床に突いて、最悪の事態は回避できた。

情けないやら恥ずかしいやら、やっぱり「ドンくさい！」と認めざるを得ませんでした。

佳作

転んでも

只では起きず 一句読み

千葉県 松田 まさる

【評】

高齢でも現役医師として活躍していた日野原重明さん。102歳の時、部屋の中でイスから立ち上がり、歩き始めたところで、前方に転び、コートかけに額をぶつけて動脈出血の大ケガをしたことがありました。暫くした後、そのエピソードを朝日新聞の自身のコラムで詳しく面白く記事にされていました。

作詞家の阿木躍子さん。69歳の時に、エステティッ



クサロンに行こうと、何でもない普通の道路を歩いていて、前方に転倒して顔を打ち付けて大ケガ。慌ててそのサロンに駆け込みました。その後、その転倒のエピソードを、作詞家らしく実に流麗な表現で、日本経済新聞のご自身のコラムで記事にしてみました。

お二人とも、転んだことをしっかり受け止めて、なおかつ、それを冷静に分析してコラム記事の形で描写して仕事の糧にすると共に、社会啓発に資するという、誠に見事な対応でした。

「転ぶ」という出来事は、予期せず突然自分の身に置きます。さらにケガでもすると、もうからだの痛みと心の痛み、恥ずかしさと情けなさで、客観的にそのことをとらえることは難しいものです。それでも「一句読む」ほどの心の余裕があれば、次に転ぶリスクは小さいことでしょう。

武藤芳照（むとう・よしてる）

1950年、愛知県大府市生まれ。

1975年、名古屋大学医学部卒業。東京厚生年金病院整形外科医長、東京大学教育学部長、同大学理事・副学長等を歴任。ロサンゼルス、ソウル、バルセロナ五輪、水泳日本代表チームドクター、国際水泳連盟医事委員なども務めた。

現在は、学校法人日本体育大学・日体大総合研究所所長、東京大学名誉教授、日本転倒予防学会理事長。

著書に『武藤教授の転ばぬ教室―寝たきりにならないために』（暮しの手帖社）、これだけは知っておきたい「転倒予防の心がけ」（LPPブックエンド）、『転倒予防・転ばぬ先の杖と知恵』（岩波新書）、『転ばぬ体操』で100歳まで動ける！（主婦の友社）、『いくつになっても転ばない5つの習慣』（青春出版社）他多数。

転倒予防川柳2011-15

五七五

転ばぬ先の
 知恵ことば

2016年10月1日 初版第1刷印刷

2016年10月5日 初版第1刷発行

選評 武藤芳照

監修 日本転倒予防学会

発行者 森下紀夫

發行所
論創社

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2-23 北井ビル

Tel 03-3264-5254 Fax 03-3264-5232

web. <http://www.ronso.co.jp/>

振替口座 001601155266

編集 LLP ブックエンド (中村文孝・北村正之)

イラスト 久保谷智子

圖書設計
吉原順一

印刷・製本 中央精版印刷

ISBN 978-4-8460-1570-1 C0092

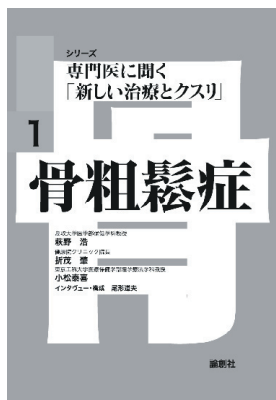
●シリーズ●専門医に聞く「新しい治療とクスリ」既刊

専門医からの聞き書きで
読みやすく編集された、
最新の家庭医学書。
病気をこれ以上進行させないために、
あなたが、今できることは……

シリーズ

専門医に聞く
「新しい治療とクスリ」

1 骨粗鬆症



鳥取大学医学部保健学科教授

萩野 浩

健康院クリニック院長

折茂 肇

東京工科大学医療保健学部理学療法学科教授

小松泰喜

インタビュー・構成 尾形道夫

〔目次〕

第1章 まず治療とクスリの話から

第2章 骨折の治療

第3章 介護やケアのことも

第4章 あらためて骨粗鬆症の診断基準と
検査について

第5章 どんな人が骨粗鬆症になるのか（原因）

第6章 骨粗鬆症はどんな病気なのか

第7章 骨粗鬆症を予防する

定価：本体 2000 円＋税 四六判・上製・192 頁
ISBN 978-4-8460-1464-3 C0047

論創社 東京都千代田区神田神保町 2-23 北井ビル web.<http://www.ronso.co.jp/>
tel.03 (3264) 5254 fax. 03 (3264) 5232 振替口座 00160-1-155266