



転倒予防に関わる取材などは、クリニック

までお問い合わせください

[Click](#)

## 転倒予防外来の目的と重要性

高齢者や転倒リスクが高い方々にとって、転倒は深刻な健康問題です。転倒による怪我や骨折は、生活の質を著しく低下させ、長期的なリハビリテーションを必要とすることも少なくありません。そこで、当外来では、転倒リスクの評価と個別の予防プランの提供を通じて、患者さんの安全と健康を守ることを目的としています。

転倒予防外来では、包括的なアセスメント、運動療法やバランス訓練、必要に応じた骨粗鬆症検査および栄養指導、家庭環境の改善、また多角的なアプローチのためにMR検査や他院との診療連携を通じて、転倒のリスクを低減し、安心して生活を送れるようサポートします。

転倒には、何らかの疾患から必然的に起きることが多く、転倒を未然に防ぐには、その疾患の治療をすることで、健康で活動的な生活を維持することが可能です。転倒予防外来は、全国的にも数少ない専門外来で、患者さんとそのご家族の健康と安全を第一に考え、転倒リスクを最小限に抑えるための支援を提供しています。



## 外来の紹介

当院の転倒予防外来は、高齢者や転倒リスクが高い方々に対する包括的な予防プログラムを提供する日本でも数少ない専門の外来です。転倒リスクを評価し、考えられる疾患に対する治療と個別にカスタマイズされたリハビリテーションプログラムを通じて、転倒のリスクを最小限に抑え、安心して生活できる環境をサポートします。

## サービス内容

### 転倒リスク評価・診断・治療

専門の医療スタッフが、転倒リスクを詳細に問診します。考えられる疾患に対してX線検査、MR検査、骨粗鬆症検査などを行います。眼科・耳鼻科・脳疾患・心疾患・代謝内分泌疾患など他科との診療連携が必要な場合もあり、専門医への診療連携も行っています。



# CAPTURE *the* FRACTURE

RECOGNIZED FRACTURE LIAISON SERVICE



Awarded to:

Tachiiri Orthopedic Clinic  
Kyoto, Japan

for meeting the Bronze Level criteria of the Capture the Fracture programme.

CYRUS COOPER  
President

PHILIPPE HALBOUT  
CEO



転倒予防に欠かせないのが、骨粗鬆症評価および治療です。当院では、IOF（国際骨粗鬆症財団）Captured the Fracture の二次性骨折予防プログラムに、いち早く参加し、2019年に「Bronze」の認定を受けています。 <https://www.capturethefracture.org/>



## 骨粗鬆症性骨折の原因

手首

腕のつけ根

足のつけ根

背骨



転倒が原因

立入ほか.転倒予防学会学術集会,2016.

骨粗鬆症性骨折の多くは、転倒が原因です。転倒予防と骨粗鬆症対策を行い、骨折を予防することが大切です

### リハビリテーションプログラム

歩行速度、バランステスト、筋力測定など、複数の評価方法を使用して、個々の患者さんのリスクを特定し、適切な予防策を提案します。患者さん一人ひとりのリスクに応じた個別リハビリテーションプログラムを提供します。筋力トレーニング、バランス訓練、柔軟性向上運動など、専門の理学療法士が指導します。また、日常生活での動作改善を目

指し、実践的なトレーニングも行います。また平日の昼間には、いきいき体操教室（転倒予防教室）を開催して体力と筋力・運動機能の維持を図っています。高齢者だけではなく、スポーツ選手に対してもアドバイスしています。スポーツに転倒は付きものと思っているのでしょうか？ 実は、そうとも限らないのです。転倒しない、怪我しない身体づくりは、体幹強化や下肢バランス強化などの「コンディショニング」次第です。理学療法士と共に一緒に取り組んでいきましょう。

さらに介護保険利用の方には、たちいり整形外科「通所リハビリ（デイケア）」もご利用になれます。



# 転倒予防 運動療法など

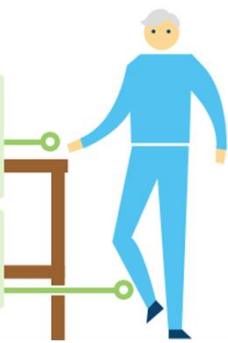
歩行訓練  
バランス訓練  
筋力訓練



立ち直り動作  
ステッピング動作  
マルチタスク

転倒しないように  
必ずつかまるもの  
がある場所で行い  
ましょう。

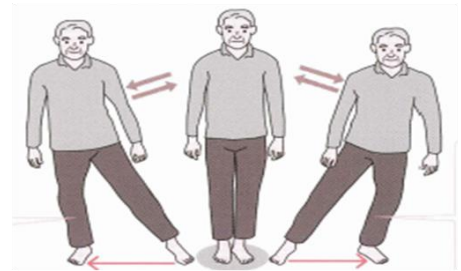
床につかない  
程度に、片脚を  
上げます。



机に手をつかずにできる  
場合はかざして行います。



日本整形外科学会 ロコモパンフレット2014



上岡洋晴.おはよう21, 2014.

転倒予防の体操は、従来の歩行訓練・筋力訓練・バランス訓練だけではなく、  
立ち直り動作、ステッピング動作、マルチタスクなど加える必要があります。





いきいき体操教室の様子



### スポーツと転倒

スポーツに転倒は付きもの！ 実は、そうとも限らないのです。転倒しない、怪我しない身体づくりは、体幹強化や下肢バランス強化などのコンディショニングが重要となります。



## 栄養指導

### カルシウム

骨の健康を維持し、骨密度を高めるために重要です。カルシウムは牛乳、ヨーグルト、チーズ、小魚、豆類などに多く含まれています。

### ビタミンD

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、骨の健康に欠かせません。ビタミンDはサケ、マグロ、卵黄、キノコ、強化牛乳などに含まれています。また、日光浴もビタミンDの生成に役立ちます。ビタミンDは筋力の維持、免疫力の向上にも役立つことが知られており、非常に重要な栄養素です。

### ビタミンK

骨の形成と修復に重要な役割を果たします。ビタミンKはブロッコリー、ほうれん草、ケール、キャベツなどの緑色野菜に多く含まれています。

### タンパク質

筋力を維持し、転倒のリスクを減少させるために重要です。タンパク質は肉、魚、大豆製品、卵、乳製品、ナッツなどに含まれています。また運動前に分岐鎖アミノ酸（Branched-Chain Amino Acids: BCAA）の接種を勧めています。BCAAはロイシン、イソロイシン、バリンの3つの必須アミノ酸から構成されています。これらのアミノ酸は筋肉の成長や修復に重要な役割を果たします。

### マグネシウム

カルシウムの代謝を助け、筋肉と神経の機能をサポートします。マグネシウムはナッツ、種子、ほうれん草、バナナ、アボカド、全粒穀物などに含まれています。

これらの栄養素をバランスよく摂取することで、骨や筋肉の健康を維持し、転倒のリスクを減らすことができます。また、定期的な運動や生活環境の整備も併せて行うことで、より効果的な転倒予防が可能です。

追加の情報や具体的な栄養指導についてお知りになりたい場合は、お知らせください。



## 家庭での予防策

患者さんが家庭で実践できる予防策を指導します。住環境の改善、適切な運動の実施方法、転倒しにくい環境作りなど、具体的なアドバイスを提供します。また、ご家族へのサポートも行い、一緒に転倒予防を実践していただきます。

## 専門スタッフ紹介

私たちの外来では、以下の専門スタッフがチームとなって患者さんをサポートします。

- **医師**：転倒リスクの評価や個別の予防策の提案を担当します。

日本転倒予防学会 理事

2024年日本転倒予防学会第10回学術集会実行委員長

- **理学療法士**：筋力トレーニングやバランス訓練などのリハビリテーションを指導します。
- **看護師**：転倒予防士の資格をもった専門の看護師の指導の下、問診や親身なアドバイスを提供します。



BSテレ東  
放送

# 教えて!ドクター 家族の健康

出演



フリーアナウンサー  
木佐 彩子

たちいり整形外科 院長  
立入 久和先生

番組テーマ

BSテレ東 (BSデジタル7ch)

「骨粗しょう症 カルシウムをとれば大丈夫?」

2024年2月17日(土) 20時54分~21時00分



BS-TOKYO

TV 出演





転倒予防に関わる取材などは、クリニック

までお問い合わせください

[Click](#)

これまでの実績

2015年

立入久和, 近藤寛美, 奥田良樹, 徳本有希子, 福井康人, 八田陽一郎, 山崎隆仁, 日下部虎夫, 立入克敏 新

鮮脆弱性骨折後に骨折治癒促進とともに行う骨粗鬆症治療 第17回日本骨粗鬆症学会 広島 2015.9.18

立入久和 ご存知ですか？ロコモティブシンドローム 京都市西京保健センター 京都 2015.10.1

立入久和 ロコモを防いで健康寿命を延ばそう 桂川セミナー 京都 2015.10.3

立入久和 骨粗鬆症における活性型ビタミンD3の有用性について アドバイザリー会議 京都

2015.3.27

立入久和	新鮮脆弱性骨折に対して骨折治癒促進とともに 行う骨粗鬆症治療	骨粗鬆症フロンティア	東
京都中央区	2015.8.30		
立入久和	これからの骨粗鬆症治療	釜座骨粗鬆症を科学する会	京都 2015.8.1
立入久和	新鮮脆弱性骨折後に骨折治癒促進ととも に行う骨粗鬆症治療	西京医師会症例報告学術講演会	
京都	2015.7.12		
立入久和	新規脆弱性骨折直後から開始する骨折治癒促進を兼ねた骨粗鬆症治療の検証	学術講演会	
京都	2015.10.31		
立入久和	骨折してしまっ てからの骨粗鬆症治療	斯整会 TRAUMA MEETING	名古屋
	2015.6.20		
立入久和	新規脆弱性骨折直後からの骨粗鬆症治療を科学する	SUMS 骨・関節懇話会	京都
	2015.10.17		
2016年			
立入久和	地域医療連携で構築する骨粗鬆症治療	テリボン Web 講演会	大阪 2016.3.17
立入久和	骨粗鬆症について	京都市上京保健センター	京都 2016.3.18
立入久和	ご存知ですか？ロコモティブシンドローム	京都市西京保健センター	京都 2016. 10.13
立入久和	ロコモティブシンドロームとは	京都桂東学区社会福祉協議会いきいき健康セミナー	京
都	2016.2.17		
立入久和	運動器機能向上について	京都市西京区地域力支援報告会	京都 2016.3.17
立入久和	野球検診事業について	西京整形病診連携会議	京都 2016.5.21

2017年

研究助成名 代表研究者 タイトル

日本運動器科学会 ロコモ推進活動助成 立入久和 多職種地域医療連携で行うロコモ対策

立入久和 歯科と医科の連携 第3回桂川骨粗鬆症を科学する会 京都 2017.1. 24

立入久和 骨粗鬆症の地域医療連携を科学する 第4回千葉南骨粗鬆症フォーラム 千葉 2017.2. 1

立入久和 なぜ今、医科歯科介護の地域連携プレーがもとめられているのか？骨粗鬆症への対応から 第3  
回京都洛西地域医療フォーラム 京都 2017.4.1

立入久和 骨粗鬆症の治療連携ニーズ 第2回三哲 病診連携の会 京都 2017.5.11

立入久和 多職種でサポートする骨粗鬆症治療 第3回四師四士会 京都 2017.7.1

立入久和 骨粗鬆症と関節リウマチにおけるプラリアの使い方について 骨粗しょう症と関節リウマチを  
考える会 京都 2017.9.30

立入久和 ご存じですか？ロコモティブシンドローム 京都市西京保健センター洛西支所 京都  
2017.11.21

立入久和, 近藤寛美, 奥田良樹, 立入克敏 テリパラチド酢酸塩は短期でも脆弱性骨折治癒促進と骨密度上昇が期  
待できる 第128回中部日本整形外科災害外科学会 神戸 2017.4.8

立入久和, 近藤寛美, 奥田良樹, 立入克敏 閉経後骨粗鬆症患者において出産回数と骨密度は相関しない 第  
128回中部日本整形外科災害外科学会 神戸 2017.4.8

立入久和, 近藤 寛美, 風間洋介, 藤竹俊輔, 坪井典久, 立入 克敏 DXA 法による腰椎・大腿骨近位部・前腕

部での測定値の相違とその影響 第19回日本骨粗鬆症学会 大阪 2017.10.21

風間洋介, 立入久和, 立入克敏 1次骨折予防と2次骨折予防での骨粗鬆症治療継続率の比較 第19回日本骨粗鬆症学会 大阪 2017.10.20

"近藤寛美, 立入久和, 日下部虎夫, 奥田良樹, 八田陽一郎, 谷口有希子, 野々村卓, 足立啓

井上聡志

" テリパラチドの投与期間がテリパラチドとデノスマブの逐次療法の治療効果に影響を与えるか? 第19回日本骨粗鬆症学会 大阪 2017.10.20

立入 久和, 近藤 寛美, 奥田 良樹 閉経後骨粗鬆症患者における出産回数と骨密度との相関 中部日本整形  
外科災害外科学会雑誌 60 巻5号 919-920 2017.09

立入 久和, 近藤 寛美, 奥田 良樹 脆弱性骨折直後のテリパラチド酢酸塩短期使用 中部日本整形外科災害  
外科学会雑誌 60 巻5号 893-894 2017.09

立入久和 地域連携・多職種連携を通じた骨粗鬆症とロコモへの取り組み Loco Cure 3(3) 84-  
89 2017.8.10

2018年

立入 久和, 近藤 寛美, 奥田 良樹 デノスマブ投与による1年後の骨密度変化率は投与前の骨密度によっ  
て違いがあるのか?( 中部日本整形外科災害外科学会雑誌 61 巻4号 791-792 2018

"立入久和、風間洋介、坪井典久、

藤竹俊輔、立入克敏" "デノスマブ投与による1年後の骨密度変化率

投与前の骨密度との相関" 第130回中部日本整形外科災害外科学会・学術集会 松山市 2018.4.20

"立入久和、大江 厚、西尾大地



立入久和、近藤寛美、風間洋介、藤竹俊輔、奥田良樹 原発性骨粗鬆症患者に対するゾレドロネート初回投  
与時の当院における対策

イバンドロネート注射を先行投与する 第20回日本骨粗鬆症学会 長崎市 2018.10.28

大江厚、塚田雄毅、西尾大地、今田晃司、立入久和、立入克敏 集団体操教室への参加頻度の違いが高齢  
者の運動機能に及ぼす影響 第30回日本運動器科学会 宜野湾市 2018.6.24

今田晃司、西尾大地、大江厚、塚田雄毅、立入久和、立入克敏 要介護高齢者に対する集団体操の効果  
認知機能の低下が介入効果にもたらす影響 第30回日本運動器科学会 宜野湾市 2018.6.24

立入久和 "各世代における運動器機能向上の試み

こどもロコモから大人ロコモまで" 第1回関西スポーツ勉強会 京都 2018.1.14

立入久和 画像診断の基礎 第2回京都肩学セミナー 京都 2018.2.25

立入久和 原発性骨粗鬆症における治療とコンプライアンス Total Care Support Seminar 京都  
2018.10.20

立入久和 あなたは安心？ロコモと骨粗鬆症 西京区民公開講座 京都 2018.12.2

立入久和、立入克敏 運動器機能不全 実態と検診における留意点、総合判定と事後措置、予防・改善 学  
校の運動器検診 子どもの身体と障害の診かた 運動器の健康・日本協会監修 .p.129-39中外医学社  
2018

2019年

大江厚、藤竹俊輔、藤高紘平、立入久和、立入克敏 等尺性両下肢挙上動作時における体幹安定性評価の妥当性  
-Sharmann Core Stability Test および Double Leg Lowering Test との比較- 第30回 日本臨床スポーツ医学  
会学術集会 横浜 2019.11.17

立入久和、風間洋介、藤竹俊輔、近藤寛美、藤原浩芳 原発性骨粗鬆症に対するデノスマブ 3年の治療効果と前投薬の影響 第21回 日本骨粗鬆症学会神戸 2019.10.11

森口美奈、藤原浩芳、奥田良樹、立入久和、松木正史、岡本繁 原発性骨粗鬆症に対するデノスマブ 3年の治療効果と前投薬の影響 第21回 日本骨粗鬆症学会神戸 2019.10.13

立入久和、風間洋介、藤竹俊輔 転倒予防集団体操教室への参加頻度別にみた転倒リスクスコアと運動機能評価 第6回 日本転倒予防学会学術集会 新潟 2019.10.6

立入久和 骨粗鬆症治療の注意点ー骨折と寝たきりー Total Care Support Seminar 認知症と骨粗鬆症京都 2019.1.17

立入久和 脆弱性骨折後の骨粗鬆症治療を考える 第1回 Osteoporosis Meeting in NARA 奈良 2019. 6.22

立入久和 骨粗鬆症治療に重要な連携を考える 京都市西部地域医療連携の会 京都 2019.6.1

立入久和 肩腱板断裂 超音波検査から手術適応について 第35回 洛々楽集会 京都 2019.7.6

立入久和 骨粗鬆症の検査と治療を考える 第32回 滋賀京都乳房画像研究会 京都 2019.7.18

立入久和 骨粗鬆症診療の地域連携を考える 骨粗鬆症連携セミナー 京都 2019.9.26

立入久和 脆弱性骨折後の骨粗鬆症治療 熊本県臨床整形外科医会教育研修会講演会 熊本 2019.11.16

"立入久和

" 関節障害と転倒 シンポジウム 高齢者の転倒に関わる医学、多面的視点 第6回 日本転倒予防学会学術集会 新潟市 2019.10.6

大江 厚、藤竹俊輔、藤高紘平、本城邦晃、立入久和、立入 克敏 腰痛を有する大学男子サッカー選手における全力両下肢拳上運動時の体幹安定化能力の特徴 日本臨床スポーツ医学会誌 27(3) 532-538 2019.8

"立入久和

" 学校における運動器検診と課題 そして現場のニーズ パネルディスカッション 運動器検診の実際と二次検診でのアプローチ 第30回 日本小児整形外科学会学術集会 大阪 2019. 11.23

2020年

立入久和 【高齢者の転倒に関わる医学、多面的視点】 関節障害と転倒 日本転倒予防学会誌 7(1)  
7-9 2020.6

大江 厚, 安井 重男, 西尾 大地, 藤竹 俊輔, 今田 晃司, 塚田 雄毅, 吉川 光司, 田中 律帆, 高山 勇斗, 能政 耀介, 山口 萌菜, 立入 久和, 立入 克敏 中学校野球部における選手・チーム主体型コンディショニングサポートモデルの成果 理学療法京都 49 60-64 2020.03

立入 久和, 立入 克敏, 大江 厚, 西尾 大地, 今田 晃司, 塚田 雄毅 整形外科医による学校現場での運動器検診アフターケアの試み 日本臨床整形外科学会雑誌 45 巻1号 23-28 2020.05

"立入久和

" 運動器検診2020 京都の現状と問題点 シンポジウム 運動器検診—各地の現状と問題点 第33回日本臨床整形外科学会学術集会 名古屋 2020.9. 21

立入久和 脆弱性骨折後の骨粗鬆症治療と医療連携 佐賀県 OLS 研究会 佐賀 2020.2. 22

立入久和 関節障害と転倒・骨折 西京区健康講座 京都 2020.9. 17

立入久和, 風間洋介, 藤竹俊輔, 近藤寛美, 藤原浩芳 ビスホスホネート製剤の休薬に伴う骨密度変化 第22回 日本骨粗鬆症学会 神戸 2020.10.9-11.30

立入久和, 近藤寛美, 藤原浩芳, 奥田良樹 原発性骨粗鬆症に対するロモスマブ第2相試験後の6年成績 第22回 日本骨粗鬆症学会 神戸 2020.10.9-11.30

立入久和, 風間洋介, 藤竹俊輔 クリニックでの CAPTURE the FRACTURE 第22回 日本骨粗鬆症学会神戸 2020.10.9-11.30

- 立入久和 骨粗鬆症～治療対象患者を見逃さない！ シリーズG ノート逃げない内科診療 や  
 っっちゃえ！Genespelist 198-200 羊土社 2021年11月10日
- 立入久和 脆弱性骨折後の骨粗鬆症治療を考える 骨粗鬆症における地域連携・多職種セミナーin 乙  
 訓・西京 京都 2021.3.13
- 立入久和 骨粗鬆症治療薬ロモソズマブによる実臨床成績 骨粗鬆症 Web Symposium in 洛西 京都  
 2021.4.24
- 立入久和 骨粗鬆症治療と医療連携 大和郡山地区整形運動器疾患懇話会 奈良 2021.7.8
- 立入久和 整形外科医の立場から 内科医のための骨粗鬆症 京都 2021.9.11
- 立入久和 整形外科医がみる骨粗鬆症治療 丸太町脊椎疾患病診連携セミナー 京都 2021.11.27
- 立入久和 運動器検診2021 京都の現状 令和3年度第52回日本全国学校保健・学校医大会 in 岡山  
 岡山 2021.10.30
- 立入久和 運動器検診2022 京都の取り組み シンポジウム 学校検診における運動器検診の現状と今  
 後の課題 第95回日本整形外科学会学術総会 神戸 2022.5.22
- 立入久和 運動器検診 事後措置における課題 シンポジウム 検診のこれまでと今後～検診の効果を引  
 き出すために～ 第35回日本臨床整形外科学会学術集会 徳島 2022.07.18
- 立入久和 中高年者のスポーツと転倒 シンポジウム スポーツと転倒予防 日本転倒予防学会第9  
 回学術集会 横浜 2022.10.16
- 立入久和 整形外科医がみる骨粗鬆症治療 みぶ整形外科診療 WebSeminar 京都 2022.2.19
- 立入久和 何ができる？腰痛対策 西京健康ひろば 京都 2022.6.25
- 立入久和 脆弱性骨折後の骨粗鬆症治療 西京区若手医師の会講演会 京都 2022.7.2
- 立入久和 2次骨折予防の取り組み 多職種で取り組む骨粗鬆症連携 京都 2022.7.12
- 立入久和 かかりつけ医が実践するロコモ予防の骨粗鬆症対策 BRIDGE2023Vol120-21 2023.1



立入久和	脆弱性骨折後のトリセツ	Re-Bone セミナーin 乙訓	京都	2023.3. 4
立入久和	人生 100 年時代の身体づくり	西京健康ひろば	京都	2023.6.24
立入久和	人生 100 年時代の骨粗鬆症治療	骨粗鬆症治療 WEB シンポジウム	京都	2023.8.26
立入久和	整形外科医からみた骨粗鬆症治療	内科医のための骨粗鬆症勉強会	京都	2023.8.5
立入久和	二次骨折を防ぐ最も効果的な国際基準	Osteoporosis Web Seminar	京都	2023.12.23
立入久和	脆弱性骨折後の骨粗鬆症治療	山口中央 OLS 研究会	山口	2023.11.11
西尾 大地, 山川 和孝, 高山 勇斗, 大江 厚, 立入 久和	歩行補助具選定のための運動機能の定量的指標の検討	日本転倒予防学会第 10 回学術集会	京都	2023.10.8
田中 律帆, 山口 萌菜, 大江 厚, 立入 久和	整形外科クリニックにおける体操教室参加者の継続率向上に必要な要因についての検討	日本転倒予防学会第 10 回学術集会	京都	2023.10.8
万福 康平, 大江 厚, 木下 颯, 山田 岳, 立入 久和	感染症流行下における行動制限が当院集団体操教室参加者の転倒リスクと身体機能に与える影響	日本転倒予防学会第 10 回学術集会	京都	2023.10.8
立入久和	いわゆる「運動機能不全」	理学療法士のための学校における運動器疾患・障害予防教育マニュアル	認定スクールトレーナーの活動の手引き	武藤芳照、内尾祐司、稲垣克記、高橋敏明、吉井智晴、大工谷新一
立入久和	骨粗鬆症 BeWell	102		2024.1.15
立入久和	運動器検診の事後措置における課題	シンポジウム	運動器検診の現状と課題	第 97 回日本整形外科学会学術総会 福岡 2024.5.25
立入久和	クリニックでの二次骨折予防の実態	IOF Mentor 企画	IOF メンターシップの活動と成果についての報告	第 26 回日本骨粗鬆症学会 金沢 2024.10.11
立入久和	クリニックでの二次性骨折予防	対策と課題	第 37 回日本臨床整形外科学会学術集会	熊

本 2024.7.15

立入久和 骨粗しょう症 カルシウムをとれば大丈夫? 教えて!ドクター 家族の健康 BS テレビ東

京 2024.2.17

立入久和 "二次骨折を防ぐ最も効果的な国際基準

とアバロパラチドへの期待" 京滋 骨粗鬆症フォーラム 京都 2024.1.20

立入久和 二次骨折を防ぐ最も効果的なプログラム Osteoporosis Live Symposium Web

2024.5.9

立入久和 認知症と運動器リハビリテーション 運動器リハビリテーション・セラピスト資格継続研修会 京

都 2024.10.5

キーワード

転倒予防、転倒予防教室、骨粗鬆症、骨粗しょう症、骨折、二次性骨折予防、ふらつき、歩行障害、筋力低下、リ  
ハビリ、リハビリテーション、京都、西京区、桂、整形外科、病院、クリニック、診療所、スポ