



令和2年2月7日



発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム  
電話番号 372-3811 (代表)

立春も過ぎ、暦の上では春になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。暖冬と言われて暖かい日が続いています。梅の花の便りも聞かれ、春も感じられるようになってきました。

## 『高齢者の骨折』

高齢者の骨折の中でも以下の三つは特に多い骨折部位としてあげられます。

- 1 足の付け根の骨折（大腿骨近位部骨折 だいたいこつきんいぶこっせつ）  
つまずいて転び、尻もちを付いた時に多く起こる骨折です。お尻の脂肪が少ない方は直接骨に衝撃が伝わり骨折しやすくなっています。
- 2 胸から腰に掛けて背骨の骨折（椎体骨折 ついたいこっせつ）  
背骨はダルマ落としの様な円盤の様な骨が積み重なった構造をしています。骨の強度が低下する事で、この円盤がつぶれてしまう為に起こる骨折です。
- 3 手首の骨折（橈骨遠位端骨折 とうこつえんいたんこっせつ）  
転倒して手を突いた時に起こりやすい骨折です。



## 『骨折予防で注意したい事』

骨折の予防に大切な事は、「転倒の予防」「骨粗しょう症の予防と治療」「転倒しない環境作り」です。日常生活において歩行運動を積極的に行う事が転倒の予防としてたいへん有効です。骨粗しょう症は骨折するまでは全く症状のない足音のない病気です。骨折した事がない人は骨折をしない事、骨折した事がある人は2回目の骨折を起こさない事が重要です。

今の骨の状況を知り、骨粗しょう症の疑いがある場合は治療を始め、そして転倒しない環境、服装、靴などで行動し予防する事が、予防の第一歩となります。



◎ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談支援を行っております。市役所や地域包括支援センターなど必要な機関のご紹介や、お電話でのご相談、ご自宅への訪問もいたします。料金はかかりません。お困り事や相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム  
鈴鹿市長法寺町字権現763番地  
来所・訪問相談 平日8:45~17:30

担当 林・安田・浅岡・田中・谷本  
電話番号 059-372-3811  
電話相談 24時間受け付けております