

骨折予防のために日常生活で出来ること

監修 市民病院棟 4階病棟

ID 751376216 (ほのか診察室)
問合せ 市民病院(代表) TEL 22・2171

新城市における2025年の65歳以上の人口割合、すなわち高齢化率は40%、2040年には46%とも言われています。

高齢化率の上昇に伴い、当院には骨折の患者様も多くみえます。代表的な骨折として大腿骨の骨折があります。2022年度の当院の大腿骨頸部・転子部骨折の入院患者数は60件ありました。手術療法の平均年齢は86・7歳、保存治療では90・3歳とかなり高齢です。

大腿骨骨折の最も多い原因は転倒です。骨折によって寝たきりになってしまうこともあります。寝たきりになることを防ぐためには、日常生活から予防することが重要です。



骨粗しょう症の予防・治療

骨密度は年齢と共に下がります。骨粗しょう症は骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。閉経後の女性は一度骨密度の検査を受けることをお勧めします。骨粗しょう症と診断されたら、注射や飲み薬の治療があります。そして日ごろから予防を心がけましょう。

- カルシウムを多く含む食品は、(乳製品)牛乳・チーズ
 - (魚介類)干しエビ・しらす干し
 - (大豆食品)豆腐・納豆
- などがあります。参考にしてみてください。

転びにくい環境づくり

家の中はなるべく、バリアフリーが望ましいです。こたつ布団やじゅうたんの端などつまずく

方も多くみえます。手すりや滑り止めなどを必要に応じて設置するとよいです。

適度な運動

ウォーキングなどは骨に適度な刺激を与えカルシウムの吸収率を高めます。日光浴は日陰でも15分程度で効果があります。簡単な運動で筋力を少しでもつけることで転倒予防につながります。

■自宅で可能な筋力トレーニング

※無理はせず痛みのない範囲内で行ってください。高血圧など、持病がある方は、運動を行う前にかかりつけ医に相談してください。

◆足の付け根や太ももを鍛える

- ①仰向けになる
 - ②片方の膝を曲げる
 - ③反対側の膝を伸ばしながら上げる
- ★足はゆっくりと上げ下ろししましょう。足の上げ幅は45度位でよいです。

◆ふくらはぎを鍛える

- ①手すりを持って立つ
 - ②両足の踵を上げる
- ★お腹が前に出ないように気をつけましょう。

◆お尻の筋肉を鍛える

- ①仰向けになる
 - ②両方の膝を曲げる
 - ③ゆっくりお尻を上げ下ろす
- ※足裏でベッドを押ししながら上げるとよいです。

★腰が反りすぎないよう気をつけましょう。



骨粗しょう症の予防・治療、転びにくい環境づくり、適度な運動などを生活の中に取り入れることで寝たきり予防につながります。寝たきり予防をすることで、認知症予防にもなります。高齢化率が上昇しても健康寿命が延びることを願います。