レーエハイム道



第243号

令和2年2月7日



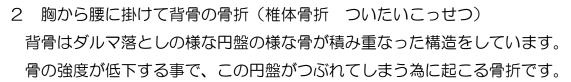
発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム 電話番号 372-3811(代表)

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。

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。



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。

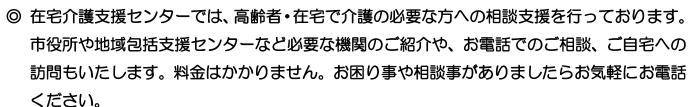
『骨折予防で注意したい事』

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 ルーエハイム

担 当 林·安田·浅岡·田中·谷本

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日8:45~17:30

24時間受け付けております 電話相談

