

ジョイント

J O I N T

vol. 91

[発行]



武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

転倒予防 ~自分の体を知ろう~

ヒトの体は、年齢とともに体力が低下し、体が硬くなり、足腰の力が弱くなります。若いころは気にもしていなかった少しの段差につまずいたり、転んだ事はありませんか。今現在、自分の体力がどれくらいなのかを知っておくことも、転倒を防ぐ1つの方法です。今回は、自分の体を知る特集です。

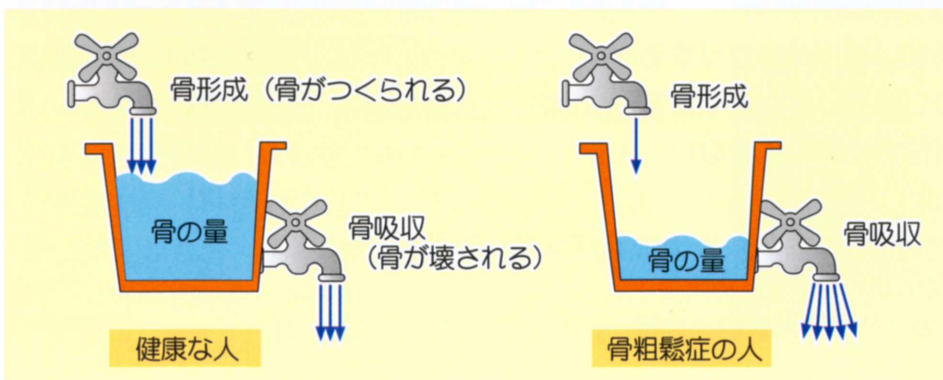
骨の強さを知ろう ~骨粗鬆症について~

年をとると、若いときに比べて骨がもろくなり、尻もちをつく、転ぶといったささいなことが原因で骨折を起こす危険性が高まります。骨粗鬆症がある場合には特に骨が折れやすいので注意が必要です。特に骨粗鬆症の人に多くみられる骨折には、つまずいて手をついたりして肩のつけ根（上腕骨近位端骨折）や手首（橈骨末端骨折）を骨折したり、尻もちをついたりして腰や背中が痛く動けなくなる脊椎圧迫骨折、横に転んで起きあがれなくなる大腿骨頸部骨折などがあります。



骨粗鬆症の原因

骨は健康な状態を保つため、常に新しく丈夫な骨に作りかえられています。これを「骨代謝」といいます。成長期の子供はもちろん、大人の骨も毎日生まれ変わっています。骨代謝によって、骨の中のカルシウムは血液に溶け出し、また一方では、血液中からカルシウムが補給されて骨がつくられます。新しく骨をつくる力と古い骨を溶かす力のバランスがとれていれば、骨の健康は維持されますが、



バランスがくずれて骨を溶かす力が強くなると、骨は弱くもろくなります。この状態が骨粗鬆症です。骨粗鬆症になると、骨の中がスカスカになり、ちょっと転んだだけで、時にはくしゃみをしただけで骨が簡単に折れてしまいます。

早期発見、早期治療が大切です！

骨粗鬆症は自覚症状の乏しい病気です。背中が丸くなる、身長が低くなるといった症状はすこしずつ進んでいくため、なかなか気がつきません。気がついたときには病状がかなり進行していたということもあります。もろくなった骨は、体の重み加わるだけで潰れてしまうことがあります。日ごろから自己チェックや、定期的な診察が必要になります。

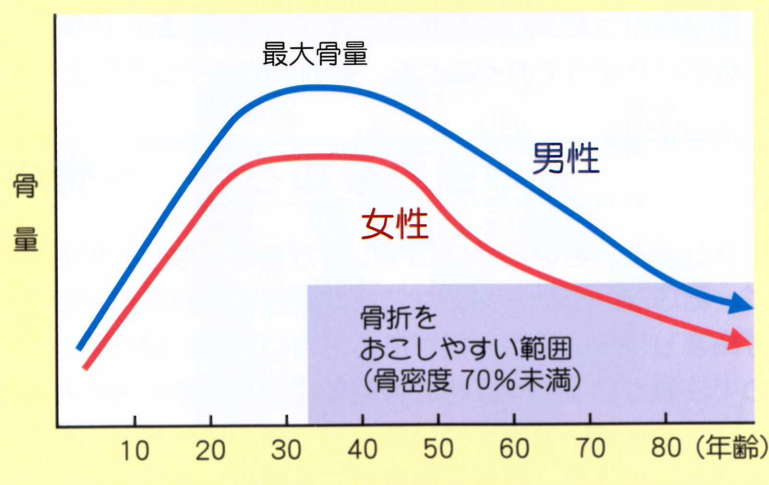
こんなこと感じませんか

- ◆ 背が低くなったように感じる、または、実際に背が低くなった
- ◆ 背中や腰が曲がってきたように感じる
- ◆ 腰や背中が痛い

定期的に骨密度を測定しましょう

骨密度はレントゲン写真でもわかりますが、骨粗鬆症の程度をより詳しく検査する方法としては骨密度の測定があります。測定方法には全身を測定するものや、腕、足で測定するものがあります。骨量は、高齢になると男女ともに減っていきますので、骨密度の測定は定期的に行いましょう。人間の骨は20歳から30歳ごろに骨の量は最高値を示しますが、その後骨の老化が始まり骨の量は低下し始めます。骨の老化により最高値の70%未満に骨量が減ってしまった状態を骨粗鬆症と呼びます。

加齢による骨量の変化



ロコモティブシンドローム(ロコモ)を予防しよう

骨、関節、筋肉など運動器の働きが衰えると、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。このように『運動器の障害の為に日常生活での自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高い状態』をロコモティブシンドロームといいます。下の7つに答えて、ロコモティブシンドロームの危険性がないかチェックしてみましょう。

1つでも当てはまるものがあれば、ロコモティブシンドロームである可能性があります。

チェック!



① 片脚立ちで靴下がはけない	はい・いいえ
② 家の中でつまずいたり滑ったりする	はい・いいえ
③ 階段を上るのに手すりが必要である	はい・いいえ
④ 横断歩道を青信号で渡りきれない	はい・いいえ
⑤ 15分くらい続けて歩けない	はい・いいえ
⑥ 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして、持ち帰るのが困難である	はい・いいえ
⑦ 家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である	はい・いいえ

健康教室

4月19日金曜日、「転倒予防」と題して第165回健康教室を開催しました。転倒が起こる原因や、転倒を防ぐ生活の工夫についての説明、そして、実際に転倒予防の測定を行いました。またアルケア株式会社より渡邊氏に参加いただき、足の力を測定してもらいました。



私たちの活動

お花見に行ってきました

4月5日金曜日、入院患者さんと蓬川公園でお花見を行いました。桜も見ごろで、また、気温も高く、絶好のお花見日和でした。桜の花びらがちらちらと舞う中で、みんなでお弁当を食べてきました。



転倒予防テスト

健康教室で行った転倒予防テストを紹介します。

①立ち上がり・歩行テスト

椅子から立ち上がって、3メートル先にある椅子を回り、もう一度椅子に座るまでの時間を計ります。このテストは11秒以内で出来ることを目標に行いました。



②片足立ち

両手を腰に当てて、片足で立ち、上げた足が床に着くまでの時間を計ります。右足、左足両方測定します。このテストは、15秒以上片足で立ち続けることを目標に行いました。



転倒予防テストは、いつでも測定できますので、ご希望の方は、スタッフにお申し出下さい。

次回の健康教室のお知らせ

6月21日金曜日 13時30分～15時に開催します。
テーマは「**肩の痛み**」です。
たくさんのご参加お待ちしております。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

