

骨粗鬆症② ~転倒~

骨粗鬆症の治療目標は骨折の予防ですが、その為には骨量の増加とともに転倒を防止する事が大切です。高齢者の3分の1は年に1回以上転倒し、その転倒のうち5%が骨折すると言われています。寝たきりの原因となる大腿骨近位部の骨折は転倒100件中1件発生します。

転倒しやすい人は ①肥満傾向の人 ②動脈硬化のある人 ③脚力が弱くなっている人(歩行速度が遅い、歩幅が狭い等) ④外反母趾の人 ⑤視力障害のある人 などといわれています。

転倒の予防には下肢のストレッチ、筋力訓練、バランス訓練などが有効といわれています。運動は継続することが大切で、普段あまり運動していない方はまずはこまめに体を動かすようにすることが大切です。歩行するときのポイントは下の図のようにつま先でしっかり蹴って歩くことと、着地は踵から行うことです。

転倒の予防については10月20日(木) 午後2時からの介護教室でお話する予定です。ご興味のあるかたは聴きにいらしてください。

(踵から着く)



(つま先でしっかり蹴る)



(文責：古川)