

健康運動指導士
小田の

健康講座

高齢者の骨折を予防しよう



高齢者の骨折は、骨量の低下（骨粗鬆症：こつそしょうしょう）や、筋力・関節機能やバランス機能の低下などにより、転倒しやすくなっていることが原因とされています。



とくに、脊椎椎体骨折は日本人女性で最も多いと報告されています。



大腿骨頸部骨折も頻度が高く、毎年10数万人が受傷しています。骨折を契機に車椅子、寝たきりや、閉じこもりになってしまう方も多く報告されています。

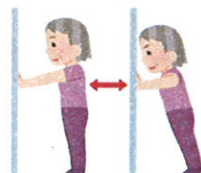


転倒・骨折の予防



1. 転倒しない体を作る

- 筋力やバランス機能、関節機能の維持、向上を目指した運動
- 日常生活を活動的に過ごす



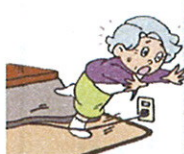
2. 骨折しない丈夫な骨を作る

骨粗鬆症の予防

食事：バランスの良い食生活（カルシウム、ビタミンD、ビタミンK）

運動：骨に刺激を与える高刺激及び高負荷の活動と筋力トレーニングが効果的ですが、専門家の指導により行うことが必要です。しかし、誰でも無理なくできるのが「歩く」ことです。

そして、自分の体力に合わせて「階段歩行」や「壁を利用して腕立て伏せ」もお勧めです。（疾病や関節痛のある方は医師の指示により行って下さい）



3. 転倒しない環境を整える

外出時はもちろん、家の中も危険がいっぱいです。日常生活にひそむ転倒の危険要因を取り除きましょう。（床の上のコンセント、カーペット、床の上に新聞紙や服、スリッパ着用など）



3. 雨の日の外出も気をつけましょう！

長靴や濡れているフロアなど滑りやすいので、十分に気をつけましょう



デイケア空き状況

月	火	水
△	3	2
木	金	土
△	△	1

5月23日現在の空き状況です。
尚、空き状況は変動することがあります

発行 医療法人社団 古川医院
介護老人保健施設
熊野ゆうあいホーム
編集 支援相談員 浦上 奈々
大道 千加

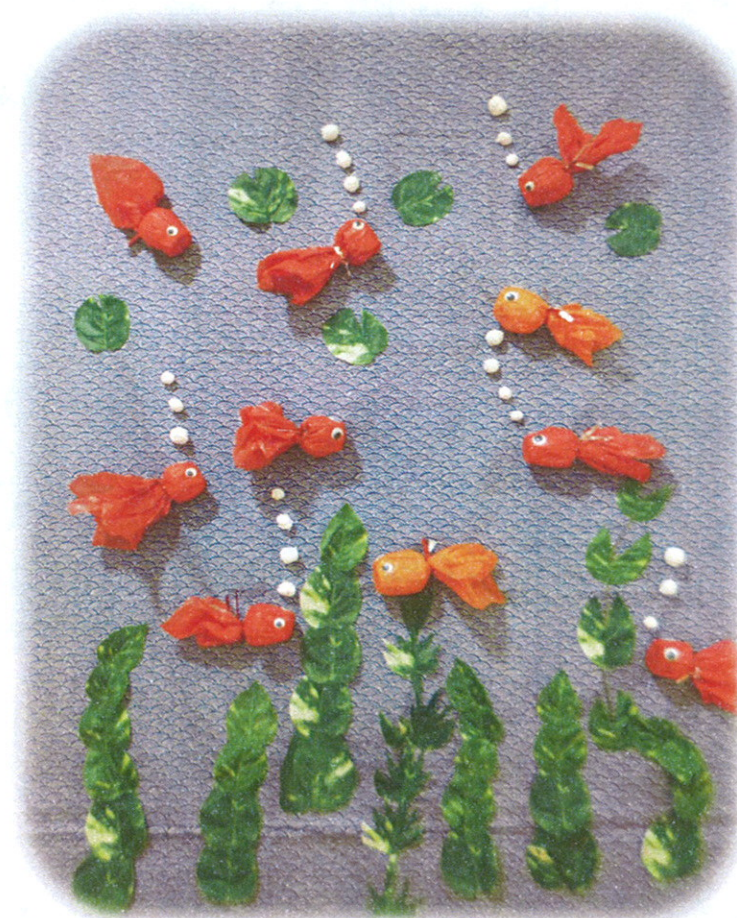
住所 〒731-4221
広島県安芸郡熊野町
出来庭3丁目4番67号

TEL (082) 820-5131
FAX (082) 820-5133



ゆうあい通信

平成30年6月号 No.238



【デイケアの皆様の作品】





平成30年
5月22日(火)

おやつ
バイキング

おいしいおやつで笑顔もいっぱい♪

7月						
日	月	火	水	木	金	土
1 	2 整容 美容室	3 誕生日会 	4 輪投げ 1階書道	5 ボウリング 入所書道	6 ごはん 落とし ゲーム 	7 ペタンク
8 	9 すごろく ゲーム 	10 フラダンス 障害者活動セ ンターあゆみ	11 詩吟 	12 小田先生と 体操しよう	13 小田先生と 体操しよう 	14 人生 ゲーム
15 	16 カラオケ 	17 カラオケ	18 歌と踊り 	19 湯山先生と 歌おう 	20 小田先生と 体操しよう 入所絵手紙	21 整容
22 	23 朗読会 	24 フラワーア レンジメン ト (福岡先生)	25 大正琴 	26 小田先生と 体操しよう ギターの演奏	27 小田先生と 体操しよう 	28 玉入れ ゲーム
29 	30 ビデオ 鑑賞 	31 色塗り カレンダー 理美容室				

6月の予定変更

6月2日(土)ペタンク → ギター演奏会