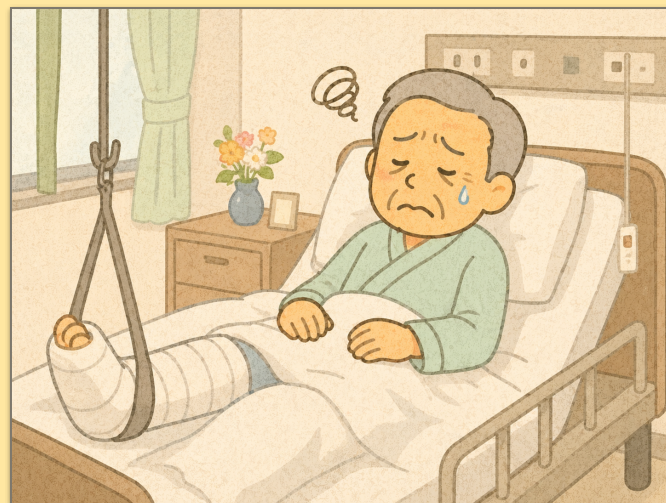
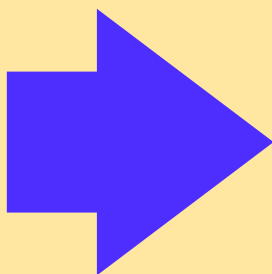


皆さん、こんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターのいしくまです。少しずつ気温が高くなってきて、汗をかく日もありますね。水分補給はしてますか？暖かくなり、外出の機会が増えるのは良いことですが、その分転倒のリスクが高くなるのも事実です。今回は、転倒とそれによって起こる骨折のリスクについてお話しします。

転倒・骨折で何が起こる??

転倒による骨折は、単なる「けが」では済まないことがあります。高齢者が要介護になる原因の中で「骨折・転倒」は約13%を占めています。特に、背骨や脚の付け根の骨折は姿勢を悪くしたり歩く力を低下させ、健康寿命（人生で健康な状態でいられる時間）を大きく減少させます。



骨折を防ぐためにまず大切なことは、転倒しないように筋力を鍛えたり、日頃から歩く習慣を持つことです。

折れにくい、強い骨を作ろう！

高齢者の多くは、「骨粗鬆症」という、骨が脆くなってしまいう状態になっています。そのため、日頃から骨を強くする生活を心がけることが大切です。次のようなことを意識してみましょう。



- ・ 1日15分日に当たる
- ・ 適度な運動
- ・ 塩分を控え、カルシウムを意識した食生活

「怖いから歩かない」にならないで！

転倒は、確かに大きな怪我の原因になります。しかし、それを怖がって歩かないでいると、結果として機能が低下し、歩けなくなる可能性があります。大切なのは、杖や歩行器などの補助具を使ってでも、たくさん歩ける環境を作ることです。

