

たんぽぽ通信

Vol.92 2017年5月10日発行 薬局事業部



『転倒・骨折予防』

清々しい五月晴れが心地よく、ハイキングや散歩にもちょうどよい季節となりました。お出かけするときに、気を付けていただきたいのが、転倒による骨折です。介護が必要となる原因の一つとして『**転倒・骨折**』があります。

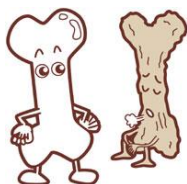
今回はだれもが避けたい『**転倒・骨折**』のお話です。

【転倒の原因】

- 外的因子・・・段差、滑り易い床、電気器具のコード、足元の照度不足など
- 内的因子・・・循環器や視覚などの身体的影響、服用している薬の副作用、加齢による運動能力の低下など

【骨折の危険因子】

- 骨粗しょう症と診断されているか
- 年齢が65歳以上か
- 骨量が低下していないか



【予防方法】

- 段差をなくす、床を滑りにくくする。
- 電気器具のコードを足元の引っかかる場所に置かない。
- 足元を明るくする、照明をつける。



《最大の予防⇒骨粗しょう症にならないこと》



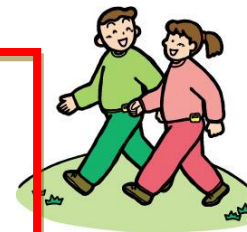
転倒しても骨折をしなれば大丈夫ですが、骨がスカスカだと骨折をしてしまいます。骨粗しょう症は自覚症状がありません。そのため専門の先生に定期的に自分の骨の状態を検査してもらいましょう。現在では、一週間に1回または月に1回だけ服用すればよい薬など、色々な薬が出ています。

《普段の生活で気を付けたいこと》

- ①適切な食生活・・・骨を強くするたんぱく質やカルシウム、カリウム、ビタミン類などは積極的に摂りましょう。
- ②体重管理・・・痩せすぎても骨密度が減少しますし、太りすぎると膝に負担がかかり、バランスを崩して転倒しやすくなります。目安としてBMIがあります。【体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】の計算で、BMIの値が20～25の範囲が目安です。
- ③運動・・・日々のウォーキングや筋肉トレーニングが筋肉量や関節の柔軟性を高め、転倒防止に繋がります。

まとめ

転倒骨折予防で大事なことは、骨量を維持すること。そのためにはバランスのよい食事をして、筋肉を鍛えるトレーニングをしていきましょう。



たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトウエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

