

10月10日は転倒予防の日

たった一度の転倒で寝たきりになることも！！

家の中や家の周りで、つまずいたり滑ったりして転びそうになったことはありませんか？ 年齢を重ねるにつれて転びやすくなり、骨折などのけがをしやすくなります。特に65歳以上の高齢者は要注意です。東京消防庁によれば、およそ6割は自宅で転んでおり、具体的な場所は居間・寝室、玄関、階段・廊下、浴室です。身近な場所に転倒リスクがあるを意識しましょう。

出典：政府広報オンラインより

転倒の主な原因は？

加齢



病気や薬の影響



環境



運動不足



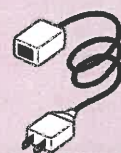
つながり新聞

秋号

塩竈市南部・東部地区
地域包括支援センター
塩竈市東玉川町8-8
あべ歯科ビル1階
TEL：022-290-7185
FAX：022-290-7186

自宅での転倒予防対策のポイント

- (1) 個人に合った適度な運動を続け
体の機能の低下を防ぎましょう。
- (2) 浴室や脱衣所には、滑り止めマット敷くなど滑らないように対策をしましょう。
- (3) 寝起きや夜間のトイレなどで、ベッドから起き上がる
ときや体勢を変えるときは慎重にしましょう。
- (4) 段差のあるところや階段、玄関には、手すりや滑り止め
を設置することで、注意を促すことができます。
- (5) 電源コードが通り道をふさがないように、電気製品の
配置を検討しましょう



出典：消費者庁ホームページより

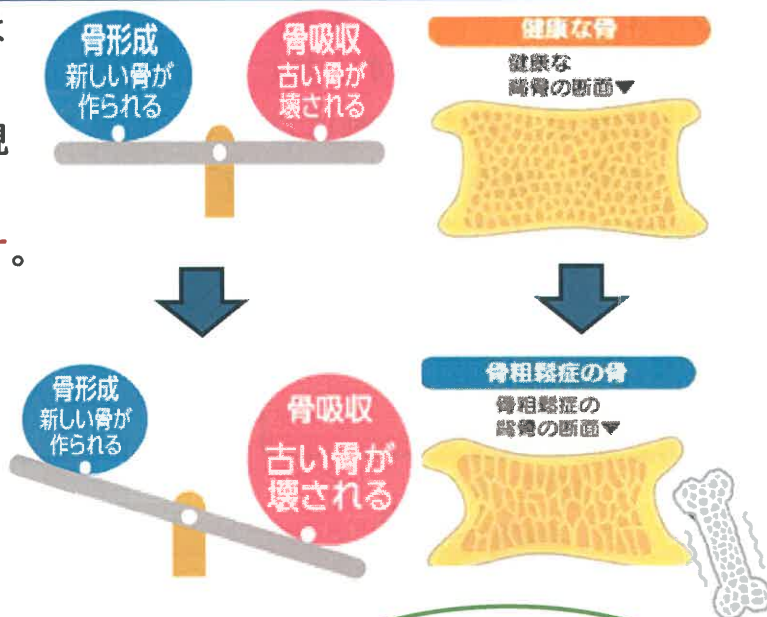
保健だより   骨の健康に向き合おう！ 

10月は世界骨粗鬆症（こつそしょうしょう）月間

◎ 骨粗鬆症（こつそしょうしょう）とは？

骨粗鬆症とは**骨量（骨密度）が減る**、または骨の質が低下することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気を言います。いま現在、骨折や、腰・背中の痛みがなくても、**骨が弱っていると骨粗鬆症と診断されます。**

骨は硬い組織ですが、常に古い骨を壊す作業と新しい骨を作る作業の両方が繰り返されています。**加齢や女性ホルモンの減少、カルシウム不足**などでこの代謝がアンバランスになり、失われた骨量を十分に回復することができなくなると骨量減少が始まります。



◎ 骨粗鬆症予防のポイント！

- ・カルシウムとビタミンDを積極的に取りましょう
- ・BMIが低い人は骨折するリスクが高いため、適切な体重を維持しましょう
- ・ウォーキングなど日常的に運動を取り入れ体を動かしましょう
- ・転倒に注意しましょう（表面の転倒予防対策のポイントをご参照ください）
- ・腰や背中が痛い、身長が縮んだような気がするときは一度受診しましょう
- ・骨粗鬆症と診断されたら骨折を防ぐため治療を開始しましょう

骨量を測定し、自身の骨量を知ることが骨粗鬆症予防につながります



骨粗鬆症は加齢とともに頻度が増加するため、定期的に骨量測定を行い、腰や背中にすでに痛みを感じる人は受診するとよいでしょう。筋肉やバランス能力が衰えると転倒しやすく、骨量が高い人は些細な動作で骨折しやすくなるため、まず骨折しないよう対策が必要です。身体面だけでなく精神的に悩みを抱えて閉じこもりがちな生活を続けると虚弱が進みやすいため心身共に健康を目指しましょう。

公益財団法人 骨粗鬆症財団ホームページより

市部東部地区

地域活動紹介 【PPK（ピンピン健康）教室】

3つの輪・和・話を大切に元気に楽しく個性豊かに仲間づくりをしています。レクダンスゲーム、ストレッチなどを取り入れながら体を動かしています。

○見学参加をご希望の方は、

塩竈市南部・東部地区地域包括支援センターまで○



編集後記

今年の夏は酷暑でしたね。夏から秋への季節の変わり目に体調不良を感じる「秋バテ」があるようです。規則正しい生活や、適度な運動、入浴を心掛けることで、対策・解消できるようですので、ぜひお試しください。