



寝たきりや要介護につながる「骨折」の怖さ

転倒は若い人なら「軽いけが」、高齢者にとっては「命の危険につながるけが」になることがあります。高齢者にとっての転倒の危険性についてお伝えします。

●転倒が原因で寝たきり状態に

加齢とともに筋力が低下し、歩くときなどに足が上がらなくなって転倒しやすくなることに加え、骨がもろくなっているため骨折しやすい体になっています。特に、太ももの付け根の骨を骨折すると立つことや歩くことができなくなり、要介護や寝たきりになる危険が高まります。



●骨折予防に、筋力の維持

まず、定期的に「骨密度検査」を行い、骨の丈夫さを知りましょう。

当院でも検査を行っております。

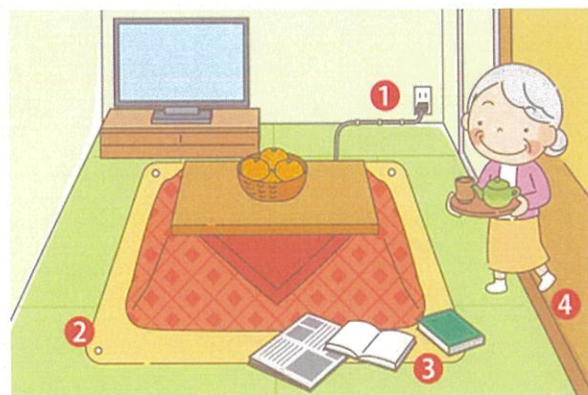
普段の生活の中で、体操や散歩などの運動を習慣化し、カルシウムとビタミンDを多く含む食品を摂ることが大切です。また、日光浴を心がけることで、カルシウム吸収を助けるビタミンDが生成されます。



【注意してください 転倒やすい状況・環境】

例えば・・・

- ①電化製品のコード類
- ②マットやカーペット
- ③散らかった足元
- ④数センチの段差
- ⑤夜間の暗がり（明るさが大切）
- ⑥服用薬（睡眠薬などによるふらつき）



●骨粗鬆症の予防と治療を

骨粗鬆症治療は長期間になります。

治療方法は飲み薬と注射・点滴などがあり、患者さんの状況によって検討します。骨粗鬆症について、また資料に関して「知りたい」「わからない。教えて」何でも大丈夫です。

「気になるなあ」と感じたら看護師へご相談ください。

