

気温も下がり過ごしやすい季節、屋内外の活動も活発になります
ふとしたことで転んだり、つまずいたりして、骨折しないように注意しましょう

高齢者の骨折予防は「転倒予防」と 「骨粗しょう症のケア」が大切！

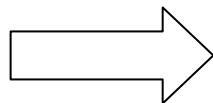
高齢者が骨折しやすい理由

- 骨がもろくなる(骨粗しょう症)
- 筋肉量が減少し、足の動きが鈍くなり、つまずき易くなる
- 加齢により皮膚が薄くなりクッションになる皮下脂肪も減少してくる



骨折しやすい部位

- 足の付け根の骨折
- 胸から腰にかけての背骨の骨折
- 手首の骨折



予防法

- 適度な運動
- カルシウムやたんぱく質を摂ることを心がけましょう
(牛乳・乳製品・小松菜・菜の花・切り干し大根
ひじき・煮干し・シシャモ・大豆製品)
- ビタミンD生成のために日光にあたりましょう
- 足に合った歩きやすい靴を履きましょう
- 動きやすい服装をこころがけましょう



ねこのて

発行責任者
八尋厚江

令和4年10月発行



継続中

コロナウイルス感染症予防のため、
出かける際はマスク、こまめな消毒、
手洗いを忘れずに！

