



健康豆知識

骨折・転倒

みなさん、こんにちは

今回は転倒についてです。年を取ってくると気を付けたいのが転倒です。転倒してしまうと最悪の場合、骨折になりそのまま寝たきり、介護が必要になってくることもあります。高齢者の骨折にもいくつか特徴があるためご紹介していきます。

高齢者の骨折

ちょっとした衝撃で骨折してしまう



高齢者の骨折は直りづらい



骨折が原因で寝たきりも



- 骨粗鬆症
骨粗鬆症がある方は骨折しやすい状態にあります。女性に多く年代が上がるほど割合が高くなっているため気をつけていく必要があります。対策には運動をして骨に刺激を与えることやカルシウム・ミネラルを摂ることが大切です。
- 骨折が治りづらい
骨が弱くなっている上、修復力も落ちているため治るのに時間がかかります。また、治療中は体が思うように動かせないため足腰が衰えたり、関節が硬くなってしまいう可能性もあります。
- 寝たきり
例えば、太ももの骨を骨折してしまうと歩けなくなってしまうので、しばらくの間ベットから動けず寝たきりになってしまうことがあります。その状態だと筋肉や筋力は落ちていってしまうため、少しでも体を動かしていくことが大切です。退院後もバランスのとれた食事や運動を継続する必要があります。

☆スタッフからの一言☆

皆さん、こんにちは！プラムの下田です。

6月に入り梅雨の時期となりましたが体調いかがでしょうか。

梅雨の時期は湿度が上がり、気温や気圧の変化が激しくなるので、自律神経が乱れたり体の抵抗力が弱くなってしまうと言われていています。またこの時期から熱中症の発生数も増えてきます。身体が高温多湿に慣れていないと熱中症の発生リスクが高まります。梅雨時の熱中症を防ぐには、汗をかく機会を増やし汗による体温調整をしやすくするのがポイントです！運動で汗をかくたり湯船でじっくり入浴することもおすすめです。夏本番に備え今からできる熱中症対策を意識して生活していけると良いですね！今月も皆様のご来館お待ちしております。

☆青空フィットネスのお知らせ☆

今月は6月12日(月) 14:00~15:00 わかぐさ公園にて実施します。

休会中の方でもご参加OKです！お友達やご家族の方と一緒に参加してみませんか？

みなさんのご参加お待ちしております！