



健康豆知識

骨折が起こりやすい部位

皆さん、こんにちは

今回は骨折の特長についてでしたが、今回は骨折が起こりやすい部位についてです。

主に転倒によって骨折は起こりやすいですが体のどの部位の骨折が多いのか？

4大骨折というものがあるので簡単にご紹介していきます。

4大骨折

上腕骨近位端骨折(腕の骨)

- ・転倒時、手をついた衝撃が肩まで伝わり骨折してしまう
- ・肩をぶつけてしまうことでも起きる

脊椎圧迫骨折(背骨)

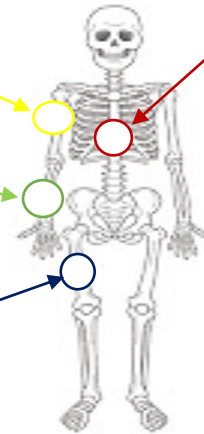
- ・尻もちやくしゃみなどの衝撃で起きることがある
- ・高齢者の骨折の中で一番割合が多い

橈骨遠位端骨折(手首)

- ・転んで手をついた時に起こりやすい
- ・転倒後、骨がフォーク状に変形することがある

大腿骨近位部骨折(太ももの骨)

- ・転倒時に起きやすい
- ・男性よりも女性に多い
- ・要介護や要支援のリスク大



(それぞれの部位で色が分かれています)

どの骨折も骨粗鬆症によって骨折しやすい状態になっていることや筋力が衰えていることが原因として挙げられます。特に骨粗鬆症は自覚症状が分かりづらいため気づいたら進行していたということもあります。

前よりも身長が低くなっていたり、猫背が強くなっていたら一度病院で検査を受けてみましょう。

また、筋力不足になると体を支える筋肉が衰え転倒リスクが上がってしまいます。

予防には定期的に運動をして筋肉をつけることが大切であり、骨に刺激が加わるので骨粗鬆症の予防にもつながります。

☆スタッフからの一言☆

皆さん、こんにちは！プラムの菊地原です。

7月に入り、今年も折り返しとなりましたね。前半はどのような半年になりましたか？また、後半はどのような半年にしていきたいでしょうか？何か物事を継続させるには目標設定がポイントです。目標を立てることには、モチベーションを維持できるほかに達成感を得ることができる、思考が前向きになるなどのメリットがあります。みなさんは運動を続けるにあたってどのような目標がありますか？目標づくり、達成するには現状を知ることから大切です。プラムでは体力測定で半年毎にお体の状況を見直すことができます。スタッフと一緒に目標達成を目指しましょう！今月も皆さんのご来館をお待ちしております。

☆プラムからのお知らせ☆

今月の青空フィットネスは7月10日((月) 10:30~11:30 わかぐさ公園にて行います。

ご家族やお友達と一緒に参加してみませんか？皆様のご参加お待ちしております！

発行元：医療法人社団和風会メディカルフィットネスセンタープラム