

東浦町では10月を 骨折予防月間としています

町内65歳以上の方入院費用総額

第1位「骨折」

転倒をきっかけとして骨折し、そのまま寝たきりに…という話をよく聞きませんか?寝たきりになる要因として恐れられている「骨折」。この骨折のリスクをなんとか減らし、皆さんの不安を少しでも解消したい!そんな思いから、転ばないカラダづくりと骨折しない丈夫な骨づくりの2本柱を中心に地域全体で取り組んでいます。

もりもり きんかつ つこつ ほねかつ
筋活 & 骨活

**骨折予防
プロジェクト**



問い合わせ

ふくし課 内線129
保健センター
☎83-9677



骨折予防プロジェクトは

「転ばないカラダづくり」と「丈夫な骨づくり」の2本柱!

転ばない
カラダづくり!のために

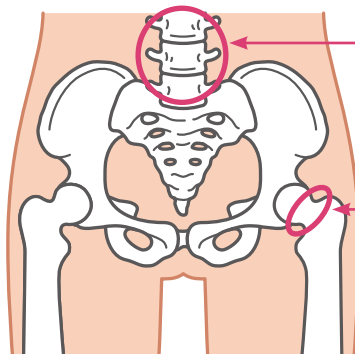
もりもり
筋活

加齢や運動不足によって「転倒リスク」は50代、60代ごろから確実に高まっています。適切な食事と適度な運動が骨を強くし、体を支える筋肉を強くします。

骨折しない
丈夫な骨づくり!のために

つこつ
骨活

若者世代の皆さん。「自分はまだ若いから大丈夫」と思っていませんか?人生の中で1番盛んに骨が作られるのが成長期です。この時期にいかに質の良い骨を作るか、骨量を増やすかが骨折予防のポイントです。



ついたい
椎体

…背骨が折れる
つぶれる

だいたいこつけいぶ
大腿骨頸部

…足の付け根にある
骨が折れる

寝たきりになりやすい骨折は
だいたいこつけいぶ
「大腿骨頸部骨折」と
ついたい
「椎体骨折」

寝たきり
になりやすい
骨折は?



寝たきりになりやすい骨折は?

骨折にはさまざまな種類があり、すべての骨折で寝たきりになるわけではありません。寝たきりになりやすい骨折は「大腿骨頸部骨折」と「椎体骨折」です。

教えて！
Dr.うらっシュ

今回のテーマ

骨折予防×運動



ひがしうらの健康守り人
Dr. うらっシュ
水野 正明先生

骨折予防のためには、運動、食事、睡眠、日光浴、ホルモンなどが重要です。骨折の原因となる骨粗しょう症は50歳前後から顕著になり、その影響を受け、70歳代後半で「椎体骨折」を、そして80歳代で「大腿骨頸部骨折」をそれぞれ罹患することになります。特に女性は注意が必要です。自身のもつ骨折のリスクを十分に理解し、日々の生活の中で予防に努められるよう、一緒に勉強しましょう。

●効果的な運動習慣を身に付けよう！

骨は私たちの体の中で毎日壊され、毎日作り変えられるという代謝を生涯繰り返しています。骨を作る細胞は、物理的な刺激が加わると活性化するので、ジョギングやウォーキング、体操やストレッチなど効果的な運動習慣を身につけ、骨粗しょう症と骨折を予防していきましょう。特に70歳以上の方は今より10分だけ多く、体を動かすようにしましょう。

名古屋大学大学院医学系研究科 特任教授

緒川で暮らしています。全世代を対象にした健康づくりを推し進め、国の政策のひとつである健康寿命の延伸に取り組んでいます。専門は脳神経外科です。

講演会

骨も老化する!?

骨折予防のための食事と骨のケア

骨折予防に関するお話や、
骨折予防に役立つレシピを
伝授します！

とき

10月25日(土) 午後1時30分～3時30分

(受付:午後1時～)

参加費
無料

ところ

勤労福祉会館

骨強度測定ができます！

粗品がもらえます！

●講師

- ・ Dr. うらっシュ 水野 正明氏
(名古屋大学大学院医学系研究科 特任教授)
- ・ ひがしうら食改
- ・ 株式会社森乳東海

●定員 80名(先着順)

●対象

町内在住、在勤で40歳以上の方

●主催 町

●申込み 10月5日(日)～24日
(金)に町公式LINE 予約・申込みメニューまたは申込書を直接問い合わせ先へ

※申込書はふくし課窓口で配布
または町ホームページからダウンロード

●問い合わせ

ふくし課 内線129



骨の強さは「骨量(骨密度)」と「骨質」で決まります！

「骨量」は、骨に含まれるカルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分の量で、20～30歳代でピークになり、その後、加齢とともに減少します。「骨質」は、骨に含まれるコラーゲンの量で、加齢とともに減少します。そしてこれらが減少すると骨粗しょう症になり、「大腿骨頸部骨折(足の付け根にある骨が折れる)」や「椎体骨折(背骨が折れる、つぶれる)」などをはじめとした様々な骨折に注意が必要です。

骨粗しょう症
による
骨折に注意