

秋リハビリテーション新聞

秋号

平成 29 年 10 月 1 日

甲賀病院リハビリテーション科

鈴木大・吉原・芳村



暑さも少し和らぎ過ごし易い季節となってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は、『**圧迫骨折**』という高齢者に多い骨折について、その症状、予防方法、リハビリについてご紹介させていただきます。この骨折は、寒くなると体がこわばり、バランスを崩しやすくなることでおこりやすいと言われている骨折のひとつです。いまから予防方法を勉強し圧迫骨折にならないように注意してみてもいいでしょうか。

《圧迫骨折とは？》

「**圧迫骨折**」とは、背骨が押しつぶされるように変形してしまう骨折です。

圧迫骨折の主な原因は「**骨粗しょう症**」です。圧迫骨折の症状は、寝返りをうつ時や、起き上がる時、体動時等に痛みが出ることです。安静にしていると痛みが少ないので、従来は“年のせいだから”とあきらめられていたり、見過ごされていることが少なからずありました。しかし、骨粗しょう症になると骨がもろくなるため、体の重みを支えきれずに骨折することがあります。



《圧迫骨折はどんな時におこるの？》



しりもち 体をひねる くしゃみ 重いものを持つ

《骨密度とは何？》

骨を構成しているカルシウムを始めとしたミネラル類がどれくらい骨に詰まっているかを表すもので、骨の強さを示す指標です。

《骨密度を上げるには、カルシウム、ビタミンD、 ビタミンKの摂取と日光浴が大切です！》

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。

カルシウムは乳製品、小魚、小松菜、大豆製品。

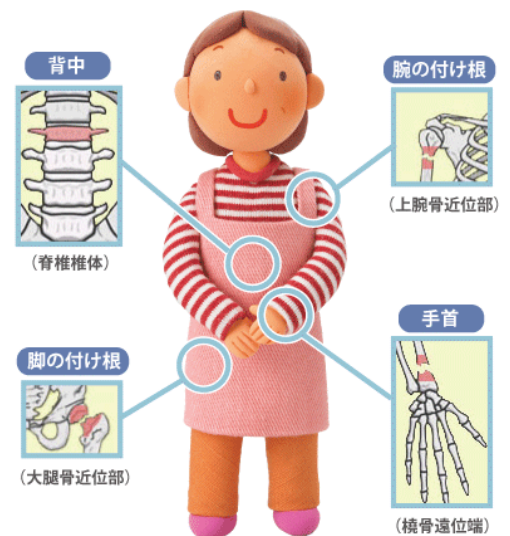
ビタミンDはサケ、秋刀魚、シイタケ、卵など

ビタミンKは納豆、ホウレン草、フロコリーに含まれます。

カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、カルシウム吸収率がよくなります。

また、日光浴をすることでビタミンDが体内で作られます。冬であれば30分～1時間程度散歩に出かけたいだけで十分です。運動をかねて積極的に外出する機会をつくって、上手に紫外線と付き合っていきましょう～。

《骨粗しょう症になって骨折しやすい部位》





骨を強くする運動



骨は、負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります。散歩を日課にしたり、日常生活のなかでできるだけ運動量を増やしましょう。

骨折予防に有効な運動は、ウォーキングです。ご自身の体の状態にあわせて無理なく続けることが大切です。骨粗しょう症治療中の方や膝に痛みがある方は、運動を開始する前に医師に相談してください。

家の中でも手軽に行えて、骨密度低下防止に効果的な運動を紹介します。

開眼片脚立ち（ダイナミック・フラミンゴ体操）

フラミンゴのように片脚で立ちます。不安な方は壁やテーブルにつかまりながら行ってもかまいません。体重を片脚に乗せることで、両脚立ちの倍の負荷を与えることができ、骨を強くする効果があります。バランス感覚が鍛えられるので転倒予防にもなります。

不安な方は壁や手すりに掴まり手をつき体を支えます



踵は床につけたまま片脚に体重を

膝を曲げて反対の足に体重をかけ



膝を伸ばして

しっかり足を上げて

余裕のあるときはストレッチも追加しましょう

背筋を伸ばすストレッチ

（立った姿勢で）

壁から20～30cm離れて立ち、壁沿いに両手をできるだけ上の方に伸ばします。



（椅子に座って）

頭の後ろで手を組み、両肘をできるだけ後ろの方に引き、胸を開きます。



分からないことがあれば、気軽にお電話ください！！

甲賀病院リハビリテーション科：TEL 054-631-7234