春リハビリテーション新聞

春号　令和５年４月
甲賀病院
リハビリテーション科
類家　森下　松浦　松本　牧野

次第と寒さが落ち着き過ごしやすい季節になりました。皆さんはどうお過ごしですか？
さて、皆さんは日常のふとした時に腰の痛みはございませんか？
今回は、腰椎圧迫骨折ついて紹介させていただきます。

◎ 腰椎圧迫骨折とは？

腰椎圧迫骨折は女性や高齢者に多いとされる腰の骨折です。
原因としては転落や転倒のほか、加齢や生活習慣病による「骨粗鬆症」が影響して日常的な何気ない動きで受傷することもあります。

症状に気づかないことがあり「いつの間にか骨折」とも言われます。
放置してしまうと二次的な症状（痺れや神経症状、骨の圧潰、変形）につながってしまうため気を付けましょう！

★原因となる日常的な動作

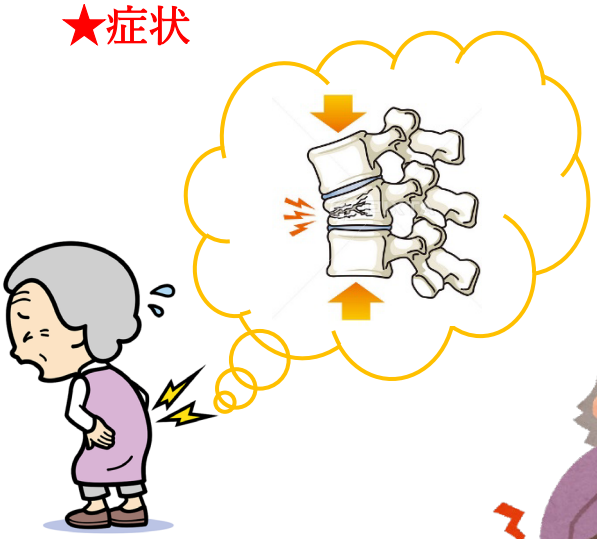
重いものを持つ

しりもちをつく

咳・くしゃみ

靴を履く
（身体をひねる）

★症状



強い腰の痛み
背骨のゆがみ

足の痺れ・痛み

歩行障害

逆流性食道炎

◎骨折にならない予防方法とは？

圧迫骨折の予防法は、転倒などで背骨に強い衝撃を与えないことと、栄養や運動に気を付けて骨粗鬆症を予防することです

●転倒しない体づくり！！

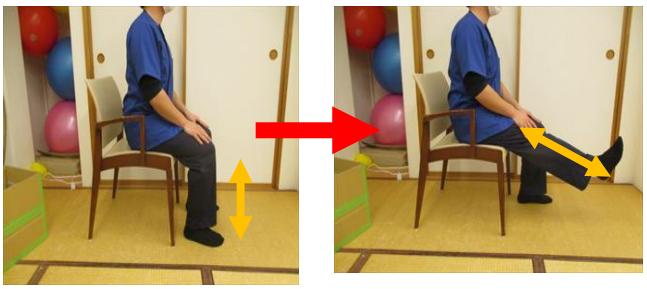
転倒で骨折してしまう事が多いためまずは、適度な運動を行いましょう！今回は在宅トレーニングを２つ紹介します！

①カーフレイズ

踵は無理のない範囲でゆっくり上げてつま先立ちになり、ゆっくり降ろしましょう！10 回 1 セットとし、1 日 3 セットが目安です！

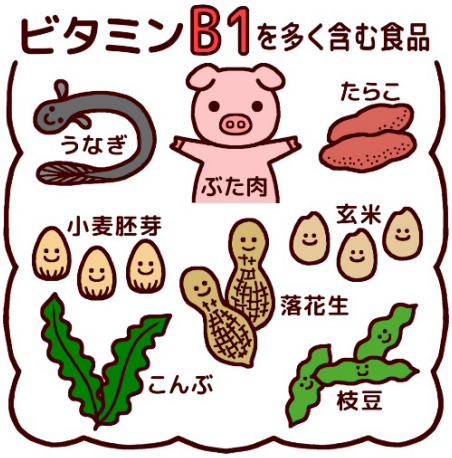
②椅子に座って膝伸ばし

左右 10 回ずつ行いましょう！
１回伸ばしたら 5 秒間止めましょう！
左右 10 回 1 セット、1 日 2 セットで頑張りましょう！！



●丈夫な骨作り！！

骨折しない丈夫な骨にする為に食事に注意することも大事です！
一般的に、カルシウムは骨の量を増やすために必要ですが、ビタミンＤも骨を丈夫にする重要な栄養素の１つです。また、骨の量を増やすだけではなく、骨の質を良くするビタミンＢ群や、葉酸をしっかり摂ることも必要です。



**食生活の見直しも大事です！！
１ 品から変えてみましょう！！**

もし興味や質問等ありましたら、
当院リハビリ科スタッフまでお問い合わせください。

＜お問い合わせ先＞
コミュニティーホスピタル甲賀病院
リハビリテーション科　054-631-7234