

# 転倒による骨折予防

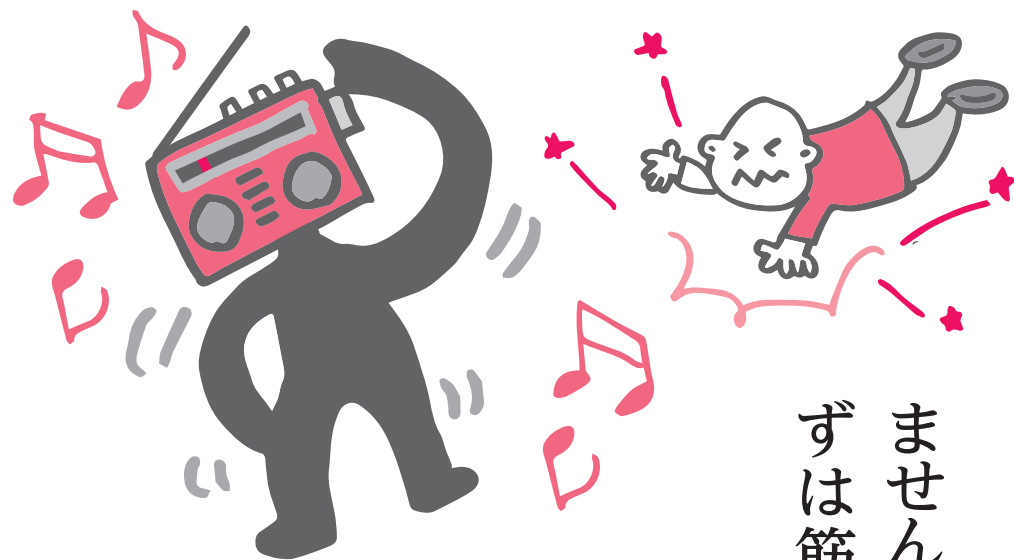


転倒による骨折は、どのような要因で起こりますか。また簡単な予防方法があれば教えてください。



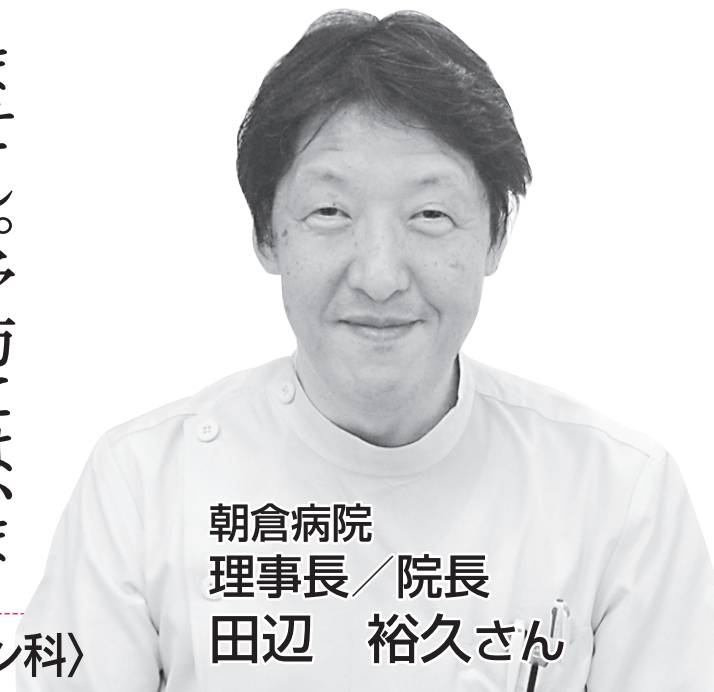
寝たきりの原因の1割は、転倒による骨折が占めるといわれており、転倒予防は欠かせません。原因には、下肢筋肉低下、バランス障害以外にも下肢の感覚の低下、股関節が固くなる、親指が外に反り返る外反母趾(ぼし)、視力低下などがあります。転倒場所としては段差のある所を思い浮かべますが、統計的には、居間や茶の間等が多く、平坦な所でも油断でき

ません。予防には、まずは筋力ですが、できるだけ多くの筋肉を使う方がよいようです。その点、ラジオ体操は、第一だけでも13種類の運動で全身の3分の2の筋肉をも使いますので、適しているといえます。大層に考えず、まずはラジオ体操から始めてはいかがですか？



たんなる所でも油断でき

てはいかがですか？



朝倉病院  
理事長/院長  
田辺 裕久さん