

# 3分に1件

足の付け根の骨折の頻度<sup>3)</sup>

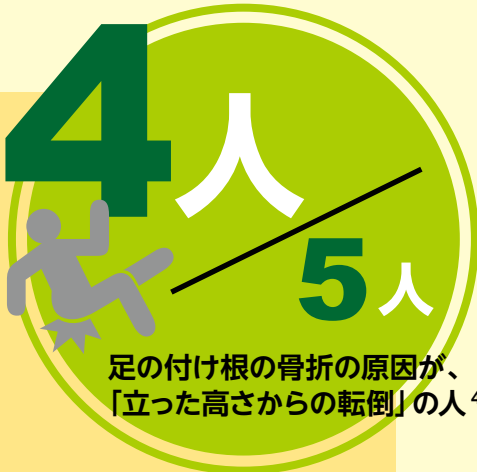
あら、久しぶり元気だった？

実は足の付け根を骨折して入院していたの



えっ、事故にあったの？

いいえ、家の中でちょっと転んだだけで骨折しちゃったのよ



私たちくらいの年齢になると「骨が弱くなってちょっとしたきっかけで骨折するし、治りにくい」といわれたわ

それは大変！お母さんも気をつけないと



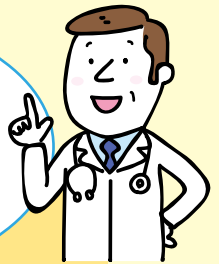
# 36

## パーセント

足の付け根の骨折  
の後、元通りに  
歩けない人<sup>5)</sup>



先生には  
「3分の1くらいの方は  
元通りに歩けなくなる」  
といわれて  
リハビリ頑張ったの



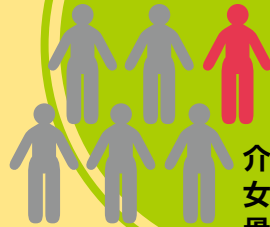
また歩けるようになって  
よかったわね～



「女性の場合、要介護の人の  
6人に1人は骨折がきっかけ」  
ともいわれて、もう必死で



# 6人に 1人



介護が必要になった  
女性のうち  
骨折が原因の人<sup>6)</sup>



3) Osteoporosis Japan Plus 編集部 Osteoporosis Japan Plus. 1: 28, 2016

4) 日本整形外科学会骨粗鬆症委員会報告・日整会誌. 74: 373, 2000

5) 久保祐介他. 整形外科と災害外科. 61: 21, 2012

6) 平成25年 国民生活基礎調査

この娘に負担を  
かけたくないし

転ばないためには  
どうしたらいいのかしら?



お母さんも  
転ばないように  
気をつけてね

# 転倒予防のための 毎日の運動習慣のススメ

加齢にともない筋力が衰え、また骨粗しょう症になると、転倒しやすく骨折を起こしやすくなります。

骨量は加齢とともに減っていきませんが、運動により増えることが知られています。また運動は、筋力を強くし、バランス能力を高めるため、転倒予防の効果があります。健康で自立した生活を送るために、ここでとりあげた簡単な運動を毎日続けて、転倒予防に取り組みましょう。

※これらの体操は、ロコモティブ症候群を予防するロコトレとして知られています。

## スクワット

下半身全体の筋力を強くする

つま先は外側に30度開く



①肩幅より少し広く足を広げて立つ。



腕でバランスをとる

ひざはつま先より前へ出ないように  
ひざはつま先と同じ方向を向くように



1セット: 5~10回 1日: 1~3セット

歩行や立位が不安定な方は、机に手をつけて、イスからの立ち座りをゆっくり行いましょう



90度以上ひざを曲げないように

②腰を後ろに引きながら、ゆっくりひざを曲げ、またゆっくりもとの姿勢に戻る(5秒で下がり、5秒で戻るペース)。

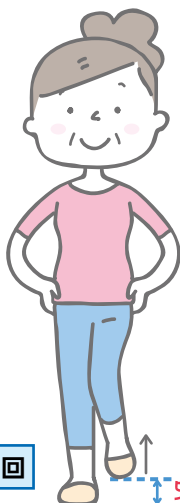
## 片脚立ち

バランス能力を高め、足の付け根の骨を強くする

両手を腰に当て、片足を床から5~10cm上げて静止する。

支えが必要な場合は、壁や机などに手をつけて行いましょう

左右1分間ずつ 1日: 1~3回



5~10cm

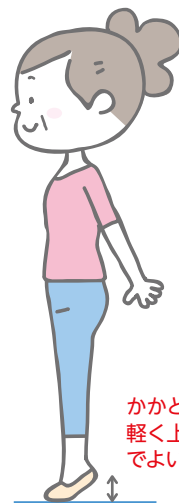
## かかと上げ

ふくらはぎの筋力を強くする

足をやや開いて立ち、かかとをゆっくり上げて、ゆっくり下げる。

支えが必要な場合は、壁や机などに手をつけて行いましょう

1セット: 10~20回  
1日: 1~3セット



かかとは軽く上げる程度でよい

# 転倒予防のための 住まいの環境改善のススメ

高齢者は家庭内（住宅）での事故が4分の3を占め、なかでも居室での事故発生が約半数で最も多いこと<sup>7)</sup>をご存じでしょうか。ご自宅の思いがけない場所で転倒事故を起こさないために、また、転倒による骨折などを防ぐために、生活環境の点検が大切です。ご自分ではなかなか気づきにくい、お住まいの危険性を見つけ改善していくことで、将来の転倒を防いでいきましょう。

7) 平成29年度版 高齢社会白書

