



# 冬の転倒と骨折



ハシドラッグをご利用の皆さま、こんにちは！

福島県立医科大学東白川整形外科アカデミーの横田武尊よこた たけるです。これまで、骨粗鬆症に関する情報をお届けしてきました。今回の寄稿は3回目となります。

福島県立医科大学

東白川整形外科アカデミー



横田武尊先生

福島県には「プロジェクトF」という団体があり、骨粗鬆症の早期発見や予防を通じて、県民の骨の健康を支えるための活動を行っています。県内の医療機関や専門家が連携し、骨粗鬆症に関する啓発活動に力を入れています。

SCAN ME! >>



最近、急に気温が下がり、冬が近づいていることを感じさせられます。そこで今回は、冬に増加する「転倒」に関する話題をお知らせします。厚生労働省の調査によると、転倒と骨折は要支援や要介護の原因全体の13.9%を占めています（2022年 国民生活基礎調査）。すなわち、転倒の防止は介護予防に重要です。

バキッ!



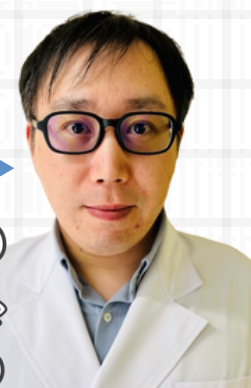
転倒は冬に増加します!



特に、降雪時の転倒に伴い骨折は増加します。降雪後に路面が凍結すると、転倒しやすくなり、非常に危険です。数年前、福島市での大雪が降り、転倒による骨折患者が短期間で急激に増加し、医療機関での救急対応が追いつかなくなったことがありました。皆さんも雪道を歩く際には転倒に十分に注意しましょう。



最後に、転倒の予防のために推奨されている運動について情報提供いたします。それは開眼片脚立ち訓練です。もともと、ロコモティブシンドロームの改善を期待できる優れた運動法です。比較的簡単に行えて、転倒予防効果も示されている運動として知られています。



# 開眼片脚立ち訓練のやり方

1分間  
キープ!

姿勢はまっすぐに

足は床につかない  
程度にもちあげる

- ① 壁や椅子などに軽く手をついてバランスを取る（最初は安全第一）
- ② 片脚を少し上げ、目を開けたまま1分間立つ（左右交互に）
- ③ 慣れてきたら手をつかずに挑戦！
- ④ 1日3回程度、毎日継続！

簡単に  
できるわ～!

今年の冬は、ぜひ上記の開眼片脚立ち訓練を行うことで、転倒を防ぎましょう。健康な毎日を過ごすために、皆さんも実践してみてください！

ハシドラッグでは12月に無料骨健康度チェックを開催！  
日程は別紙をご確認ください♡

測定結果を5段階(A～E)で評価し、骨の健康度が一目で分かる！



D,E判定が出た際は、近隣の骨密度測定が可能な病院を「骨検®」のサイトで検索できますので、一度調べてみてください。

検査できる病院を探す >



骨密度検査を定期的に受け、必要ならば薬を使用することも検討するべきです。「年だから」と諦めず、早期の対策を心がけましょう。生涯健康に歩き続けるために、今から骨の健康を守りましょう！！

