

活き活き

あい

ふれ



講座

第20回テーマ

高齢者に起こりやすい疾患①

骨折

◇講師：北条病院 名誉院長

島津 晃

◇日時：平成18年 4月15日(土)

○健康チェック：13時～

○講演：14時～15時

◇会場：北条病院 リハビリ室

◇内容：①健康チェック(血圧・体脂肪率等)

②講演

③健康相談

 医療法人  
以和會 北条病院

〒591-8034 堺市北区百舌鳥陵南町1丁77番地1  
TEL 072 (277) 1119 FAX 072 (270) 3426 URL <http://houjyou.or.jp/>



## 第20回 高齢者に起りやすい疾患シリーズ

### 1、骨折（2006.4.15.）島津晃

年をとることは病気ではない。正常でも  
全身の代謝が低下する。  
神経-筋肉系の働きが弱る。

動きの反応が鈍くなる、筋力が弱る、持久力が下がる、  
骨が弱くなる（骨塩・カルシウムの減少、骨粗鬆症）...

何故、代謝の低下、カルシウムの吸収、骨への沈着低下  
骨では海綿骨の骨梁は細く減少する。

大根の「す」のように、骨に隙間ができて折れやすくなる。

自覚していなくとも一部の骨梁に微小骨折を起し、治っている。

#### 骨粗鬆症と骨折

海綿骨の多い場所と外傷時に外力が集中しやすい場所に骨折  
脊椎の椎体、上腕上部、前腕部下部、脊椎の椎体、肋骨、

大腿骨上部・頸部骨折は寝たきりになえやすく、治りにくい。

100人に3.5人、女性は男性の倍、半年間に死亡する例が多い。

#### 予防と治療

生活環境の整備： 邪魔物を置かない。 バリヤフリー

荷重(寝転ばない)、体操、日光浴。衣服、ヒッププロテクター  
体動には気配り、筋力強化、バランス、意識すれば骨折は半分、  
受け身（筋収縮によってショックを吸収する、面積を増加）

食事：乳製品(ヨーグルト、チーズ)、小魚

投薬：カルシウム、燐酸カルシウム、ビタミン、性ホルモン、鎮痛剤

#### 体操

目覚めに四肢を動かし、頭脳を働かせる。

寝返り→起き上がる。坐位・立位での徒手体操・テレビ体操  
頸反射を考慮しての運動。

高齢者向けのしゃがみ、腕立て、腹筋体操、

坐位と起立の繰り返し、抵抗運動（膝、股、頸、上肢）

足踏み、前後・左右への移動、飛んで移動。

歩行、しっかり歩調を取る、なんば歩き、横歩き。

早あしと坐位を組み合わせでの時間測定。 階段昇降。