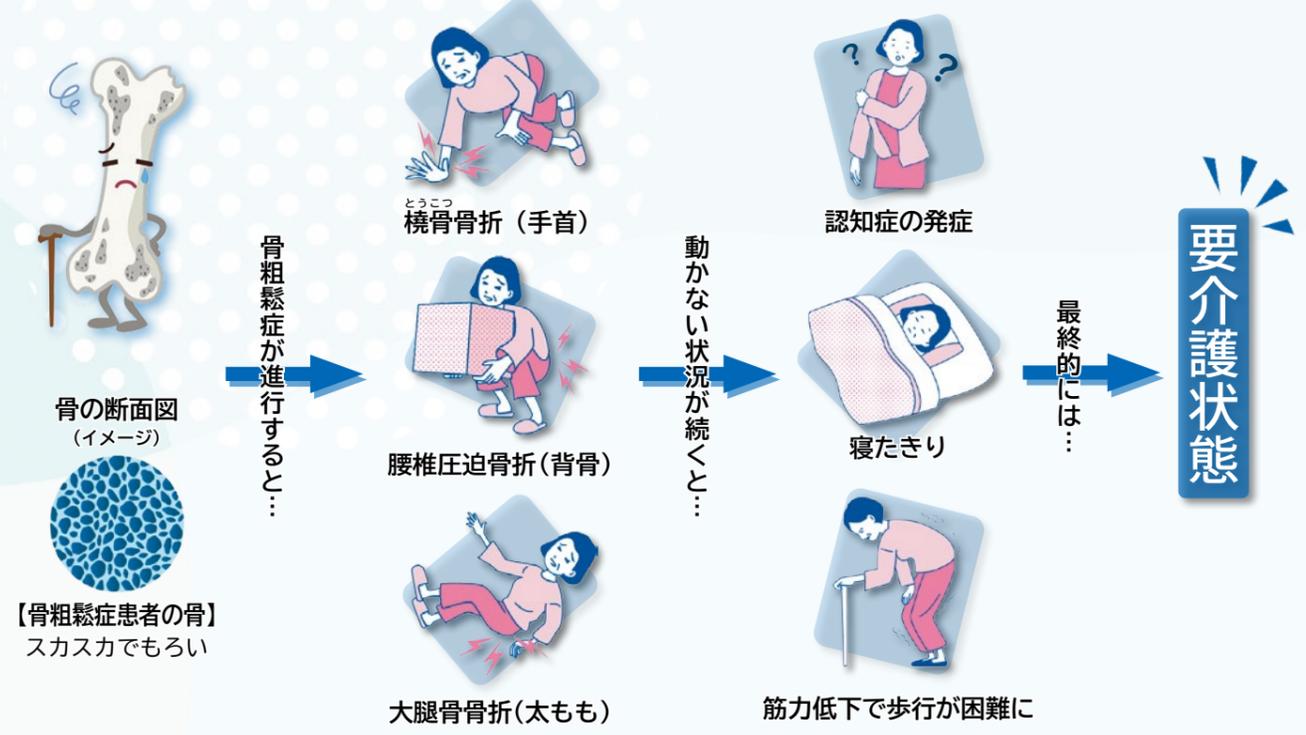


始まります!!

寝たきりにならないための「くにみ骨折」予防教室

国見町では「骨折」を治療している高齢者が多いのを知っていますか？



骨折すると動かない状態が続き、寝たきりや認知症になる危険が高まります。そこから介護が必要な状況になることも少なくありません。寝たきりにならないために、早期から自分の骨密度をチェックし、骨粗鬆症を予防していくことが大切です。スタートは年齢が若いほど効果的です。

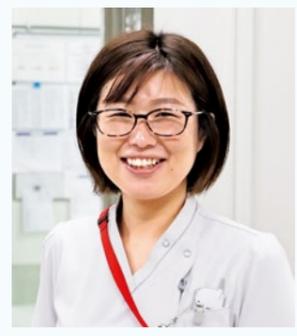
「くにみ骨折予防教室」の講師から――

骨粗鬆症の方は大腿骨近位部骨折(※1)や腰椎圧迫骨折(※2)を起こす確率が高く、生活に支障をきたしたり、死亡することも少なくありません。

そこで、公立藤田総合病院では令和4年5月から骨粗鬆症対策チームを立ち上げました。当院に大腿骨近位部骨折で入院された患者さんが対象で、入院中から多職種で関わり、治療をしていくことで二次骨折(次の骨折)を防ぐこと、生活の質を保つことが目的です。

今回、国見町では自分の骨密度を知り、骨折しない体を作るためにはどうしたらよいかを考える「くにみ骨折予防教室」が開催されます。私からは骨粗鬆症予防の食事についてお話させていただきます。興味のある方はぜひ、参加していただけたいと思います。

※1 脚の付け根付近の骨折 ※2 腰椎(背骨)に外から圧力がかかって起きる骨折



公立藤田病院 管理栄養士 寺島 梢さん

骨折の早期予防のため、「くにみ骨折予防教室」を開催します！

骨密度の測定や10年後の骨折リスクを測定します！

■日時・場所

地区	日時	場所
藤田・小坂地区	10月20日(日) 14:00～15:30	観月台文化センター 大研修室
森江野地区	10月27日(日) 14:00～15:30	森江野町民センター 和室
大枝・大木戸地区	11月2日(日) 14:00～15:30	東部高齢者等活性化センター 和室

■対象者

町内在住の65歳以上の方

■講師

公立藤田総合病院 管理栄養士(骨粗鬆症マネージャー) 寺島梢さん、町保健師

■申し込み方法

福祉課長寿介護係へ電話予約 ☎ 585-2125

■定員

各回15人まで(参加無料)

町内65歳以上の女性
入院費用総額
1位 **骨折**
(約5,500万円)

町内65歳以上の人
年間医療費額(外来・入院)
1位 心疾患
2位 腎不全
3位 **骨折**

特に...

POINT!
国見町は「骨折」を理由に、介護保険を申請する人が多い!!

POINT!
国見町の「骨折」の割合は、他市町村に比べて高い!!

骨折の原因は？

主な原因は「骨粗鬆症」です。骨粗鬆症は加齢や閉経(女性ホルモン欠乏)により起きると知られていますが、塩分の過剰摂取などの生活習慣が原因で起こるとも言われています。

令和4年度の総合検診で骨粗鬆症の要指導・要精検者のうち92.4%の人が、塩分を過剰摂取していることが分かりました。

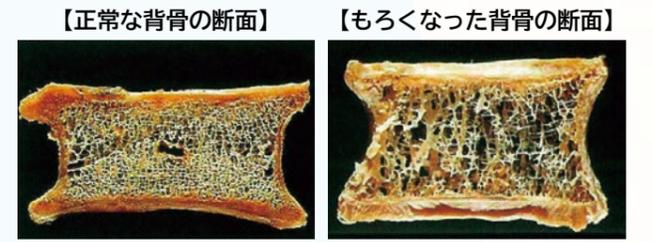
塩分はカルシウムを尿中へ排出し、骨量を減少させる作用があります。男女問わず「減塩」が大切です！



長寿介護係 保健師 穴戸 美穂さん

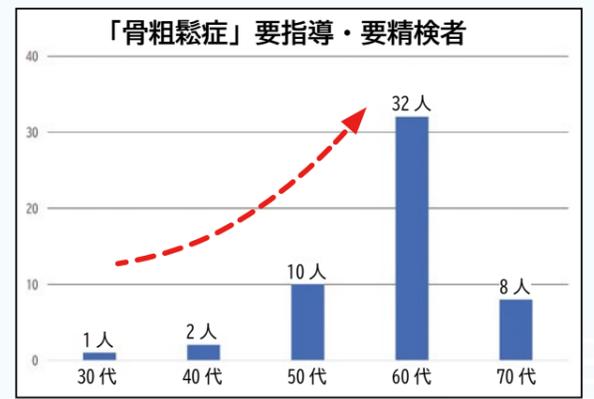
骨粗鬆症ってどんな病気？

自覚症状はほとんどありませんが、骨強度が低下して骨がもろくなることで、骨折しやすくなる病気です。軽い転倒で骨折したり、ひどい場合はくしゃみをしただけでも骨折することがあります。



(資料:浜松医科大学整形外科 井上哲郎教授)

令和4年度の総合検診結果



骨粗鬆症検診対象者…年度末までに40・45・50・55・60・65・70歳の女性。
受診者…87人 ※うち要指導・要精検者…53人(60.7%)
⇒50代前後の閉経に伴い、60代の骨密度が急速に低下しています。

若いうちからコツコツ骨粗鬆症予防！

【食事でもとりたい栄養素！】

魚やキノコ類に含まれるビタミンDとカルシウムと一緒に摂ると、カルシウムが吸収されやすくなります。納豆や緑黄色野菜に含まれるビタミンKはカルシウムの骨への沈着を促したり、カルシウムの排出を防ぎます。

【運動で骨を丈夫に！】

骨は負荷がかかると強くなる性質があります。階段の上り下りやウォーキング、スクワットがおすすめです。

【適度な日光浴が骨にいい！】

ビタミンDは日光に当たることによって、体内で作られます。1日15分程度でも日に当たることを意識しましょう。