

—コロナ禍における健康被害— 骨折・転倒予防

～コロナ禍で日々お疲れの皆様へ～

なかなか収束しないコロナウイルス。先の見えない自粛生活を皆様どのようにお過ごしでしょうか。外出が制限され、運動や他者とのコミュニケーションも少なくなり、心身の不調を感じている方も少なくないのではないのでしょうか。そんな中出来るだけ健康な生活が送れるように、少しでも今までの生活の見直しをしてみませんか。今回は、転倒・骨折予防についてお伝えさせていただきます。

- 要介護の原因として「転倒・転落」は大きく、特に **80・90代では最も主要な原因** となっています。
- 骨の密度と骨質が低下する **骨粗鬆症** も大きく関係しています。骨粗鬆症患者では、骨脆弱により骨折し、日常生活を困難にきたし、日常生活（**QOL**）を低下させ、その結果、要介護・寝たきりに至ります。
- 骨折は、骨折をした本人においてはもちろんのこと、そのご家族にとっても身体的・経済的・精神的に大きな負担となります。その為、「骨折・転倒」の対策は重要です。
- 女性であること、**高齢・低骨密度・既存骨折・骨折の家族歴** は骨折のリスクがあります。とくに **既存骨折** があると、**骨折のリスクが2～4倍** になっています。

※骨粗鬆症治療については当院の **骨粗鬆症外来** をご利用ください。

あなたの転倒危険度は！？
チェックしてみましょう

質問1の「はい」 → 5点
質問2～5の「はい」 → 2点
7点以上でハイリスクになります

★チェック項目★

質問1: 過去1年で転んだ事がある(はい・いいえ)

質問2: 背中が丸くなった(はい・いいえ)

質問3: 歩くのが遅くなってきた(はい・いいえ)

質問4: 杖を使っている(はい・いいえ)

質問5: 毎日5種類以上の薬を飲んでいる
(はい・いいえ)

ご自宅の環境を整えましょう！

～浴室～

- ・滑り止めマットを使用する
- ・ドアは外開きやスライド式にする
- ・手すりをつける



～階段・廊下～

- ・手すりをつける
- ・敷居や階段の段差の端に光るテープなどを貼り、目立たせる。
- ・足元照明をつける



～履物～

- ・スリッパは脱げやすく危険です室内では裸足か、かかとがおおわれるルームシューズを使用しましょう

