



転倒事故予防について(2回目)

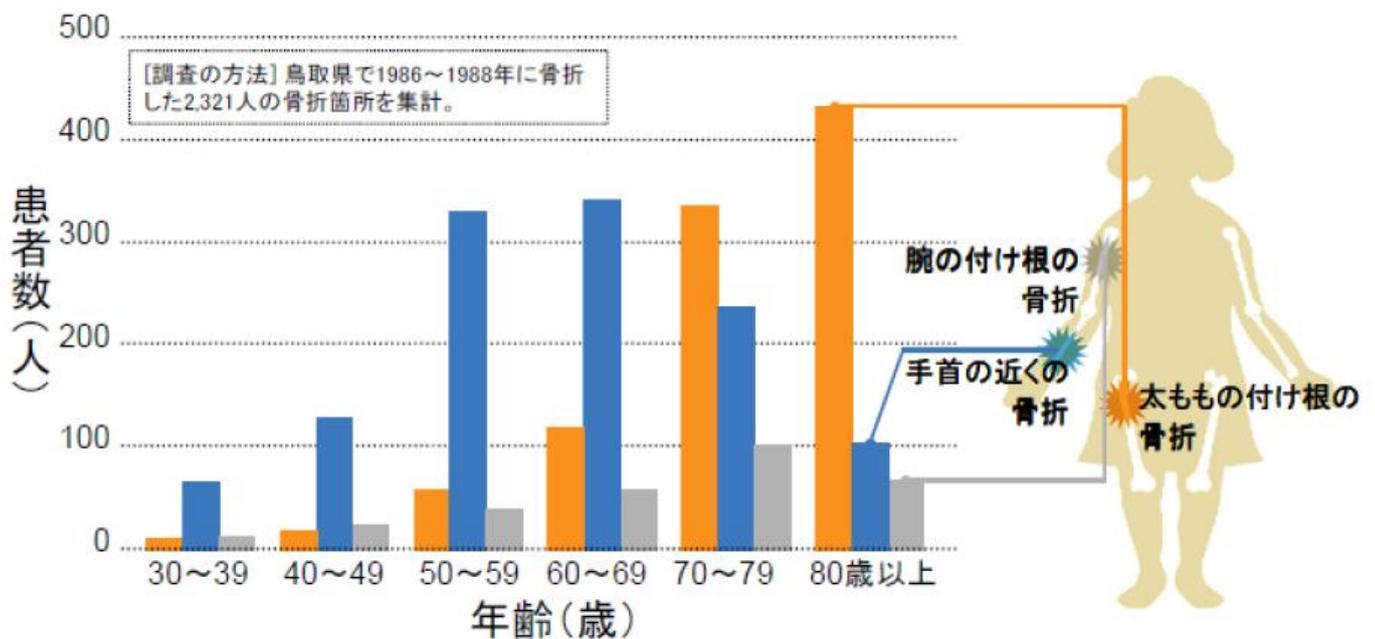


毎年転倒事故が多発している状況を鑑みて、三宅産業医にご協力をいただき、令和7年7月号から転倒防止に関する記事を掲載しています。

2回目となる今月号は**転倒による骨折**について取り上げています。骨折しやすい人の特徴、骨折しにくい身体づくり等の情報をまとめています。転倒、骨折を防止し、長く元気に働ける身体づくりをしましょう！

この転倒予防についての記事は複数回にわたりシリーズ化して掲載します。今後も転倒予防に役立つ記事を掲載しますので、ぜひ引き続きご覧ください！

転んで骨折してしまうことも・・・



→ 60歳代までは転んで手の骨折をする人が多いのに、70歳代以上では、太ももの付け根を骨折する人が急増します

どういう人が 転んで骨折しやすいのでしょうか？

- 骨粗しょう症である
- 「骨の量が少ない」と言われたことがある
- 骨折したことがある
- 家族が太ももの付け根を骨折したことがある
- 骨折しやすい生活習慣を続けている
(毎日2単位以上のお酒を飲んでいる、たばこを吸っている)

およそ2単位のお酒とは？



骨の量を知ることは大切

骨の量の年代別変化(目安)

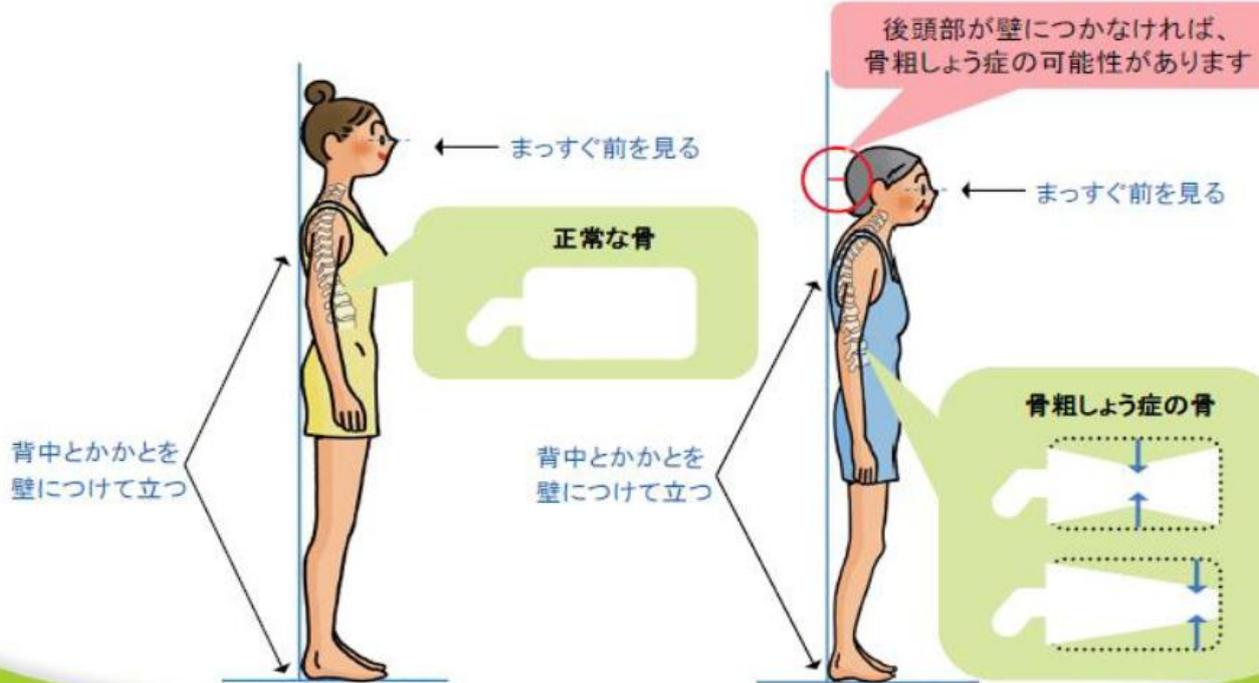


骨の量を測定する方法(例)



→ 骨の量が、成人平均の7~8割なら、骨粗しょう症予備軍。
それ以下だったら骨粗しょう症

骨粗しょう症の簡単なチェック法



転びにくく、転んでも骨折しにくい
“からだ”づくりのために

- 栄養バランスのよい食事をとろう！
- よく水を飲もう！
- 日常生活の中で“動ける場面”を見つけたら、しっかり動こう！

