



発行：訪問看護ステーションきぼう / 住所：佐賀市兵庫南2丁目4番22号 / 電話：(0952) 29-2600

屋根よりた～かい 鯉の～ぼ～り～

5月の青空の下、元気よく泳ぐ鯉のぼり。
さわやかな風を頬にうけて、散歩するにはいい季節になりましたが、
転倒には注意しましょう！！

高齢者の骨折の一番の要因は『転倒』

原因

○骨の頑丈さの低下

骨密度が減少し易くなり
骨の中がスカスカになり
軽い外力などでも骨折し
やすくなっている



○バランス機能の低下

筋力が低下し体を支えきれ
なくなっている



○認知機能の低下

危険を認識する能力・
複数の行動を行う能力・
物事を覚えておく能力
などの低下している



予防

○居住環境の整備

動線場所の整理整頓をして
あまり物を置かない
転倒しにくい靴にする
(スリッパやサンダルは
履かないようにする)



○バランスの良い食事

骨粗しょう症の予防に
カルシウム、ビタミンD、
ビタミンKなどが必要！！



○筋力をつける

適度な運動は骨を作る細胞が
活発になり骨が強くなります



適度な運動は、**病気や老化予防、ストレス解消**にもなります
太陽光を浴びると**体の免疫力もUP**します
でも、無理なく楽しく続けましょう

