

# 上富地区

# お正月に「骨折」に注意!

第28号

平成30年2月1日発行

三芳町社会福祉協議会

TEL 049-258-0122

FAX 049-258-0180

## 「いつの間にか骨折」に「注意」!

「いつの間にか骨折」。多くの方はこの言葉を聞いたことはあっても、実態を知っている方は少ないと思います。

日常生活を送る中で、自分でも気づかないうちに「いつの間にか骨折」している、という奇妙な病気で、高齢者にとってはとても怖い病気です。今回はこの病気について調べてみました。

### ◆どんな病気?

もちろん「いつの間にか骨折」は正式な病名ではありません。主に骨粗鬆(コッソシヨウシヨウ)が原因で、日常生活の中でいつの間にか背中や腰の骨がつぶれてしまふ「脊柱圧迫骨折」のことを指しているようです。「脊柱」とは背骨のことで背中や腰の骨のことです。「圧迫骨折」とは、骨同士がぶつかり合い、個々の骨がひ

び割れたりつぶれたりする骨折のことです。

### ◆どんな時に起こるのか?

一般的な骨折は、事故や激しい運動などで強い衝撃や力が加わって折れて、激痛が起こるといいます。イメージですが、しかし健康な骨はそう簡単には折れません。ところが「いつの間にか骨折」は、自覚が無くても起こるか、「こんなことで?」というように些細なことで骨が折れたりつぶれたりするのである。

- ・尻もちをつく
- ・くしゃみをする
- ・不用意に重いものを持ち上げる
- ・体をひねる

このような何気ない日常の動作や些細なことでも折れたりつぶれたりするのである。



の場合、「少し痛いな」と感じる人はいますが、痛みに全く気づかないという人もいます。

### ◆原因はなに?

「いつの間にか骨折」が起こる根本的な原因は「骨粗鬆症」にあります。それは、もともとは丈夫な骨だったのが、だんだんとスカスカな骨になりもろくなる病気のことです。

「骨粗鬆症」は、加齢や女性の閉経などに伴って、歳を重ね、ある程度の時間をかけてゆっくりと進行していきます。自覚症状はほとんどありません。ですから、チェックしたはずなのに「いつの間にか骨折」ということになるのです。女性は閉経にともない急激に骨量が減少するという特性があるので、骨粗鬆症は圧倒的に50歳以降の女性に多いのですが、男性にない訳ではなく、60歳以降の喫煙、運動不足、骨折歴のある人は注意が必要です。

### ◆骨折の兆候と早期発見

「いつの間にか」と言うくらいですから見つけることは簡単ではありませんが、意識して見つける心構えが必要です。次のような数少ない3つの症状や兆候が

早期発見の自覚症状です。

- ・ひどくは痛まないが、なんとなく背中や腰に痛みがある
- ・背中や腰が、ひどく前傾に曲がり始めている
- ・高齢になってから2cm程度、背が低くなっている

### ◆「いつの間にか骨折」の予防

「いつの間にか骨折」の原因は骨粗鬆と前述しました。その骨粗鬆症を予防するためには、骨の新陳代謝(骨代謝)を促進し骨を新しく強くすることです。そのために必要なことは、「栄養」と「運動」なのです。

骨を作る材料や骨を強くする「栄養」は、カルシウム、タンパク質(コラーゲン)、マグネシウム、ビタミンのDとKです。中でもカルシウムとコラーゲンが主成分で、カルシウムが多く含まれる食品軍は、「乳製品」「小魚・海藻」「大豆製品」「野菜」などです。コラーゲンは、「鮭(皮ごと)」「カレイ」「手羽先」「牛すじ」「豚白モツ」などに多く含まれます。マグネシウムには、カルシウムを効率よく吸収する役割があるので、「ナッツ類」「海藻」「貝類」を併せて採ることを勧めます。

表面のつづき  
 「骨に力がかかると骨は強くなり、骨に力がかかると骨は弱くなる」と言われるが、骨は運動などで適度に加重をかけることで強くなるのです。最適な運動はやはり「ウォーキング」です。ウォーキングはもともと手軽な全身運動なので、さまざまな骨を強くすることがつながりやすくなります。ウォーキングは無理な方は良い体操でも良いです。皆さん、「栄養」と「運動」を心がけ、「いつの間にか骨折」に「さようなら」を言いたくないように。

## お誘いとお知らせ

平成30年2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 歌声喫茶 ふれあいセンター 10:00～11:20 1部 13:00～14:20 2部	3 サロンきぼう 上富3区第1集会所 13:30～
4	5	6 料理教室 ふれあいセンター 10:00～	7	8	9	10
11 建国記念の日	12 いもっこ体操 上富1区集会所 13:30～	13 書道教室 ふれあいセンター 10:00～	14 けやき並木会食会 ふれあいセンター 12～14時	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27 サロンなでしこ 上富1区集会所 13:30～	28			

● **会食会「けやき並木」**  
 日時：毎月第2水曜日 12～14時  
 対象：上富地区在住の65歳以上の  
 お一人暮らしの方  
 場所：ふれあいセンター  
 参加費：400円  
 お問合せ：社協 ☎258-0122

● **ふれあいセンター**  
 個人利用について  
 日時：火・土 9時30分～16時  
 料理教室：2月6日 10時～13時  
 書道教室：2月13日 10時～12時  
 歌声喫茶：2月2日 10時～11時 20分  
 13時～14時 20分

※教室によって必要な道具や参加費がかかる場合がございます  
 お問合せ：☎258-7211

● **きぼう**  
 日時：毎月第1土曜日 13時30分～  
 場所：上富3区第1集会所  
 参加費：100円  
 お問合せ：西片和子さん  
 ☎259-6079

● **なでしこ**  
 日時：毎月第4火曜日 13時30分～15時  
 場所：上富1区集会所  
 お問合せ：小高尚子さん  
 ☎259-5825

● **いもっこ体操**  
 日時：毎月第2月曜日 13時30分～  
 場所：上富1区集会所ホール  
 参加費：無料  
 持ち物：上履き・飲み物

## お役立ちコーナー

困りごと\*心配ごと\*相談したいこと\*話を聞いてほしい\*手伝ってほしい  
 ご相談下さい!! 三芳町社会協議会 TEL 049-258-0122

### <男手提供ボランティア>

家屋の簡単な修理、家具の移動、障子の張り替え、庭木の伐採など男性に力仕事をお願いしたいとき、男手の労務提供する素人のボランティア団体「三芳スケッチ」をご紹介します。

料金：500円～  
 (その他材料費等実費は負担)

### <ちよっと助け隊>

ちよっとだけ誰かに手伝ってほしいとき、ありますよね。粗大ゴミを出したい、タンスを動かして模様替えしたい、電球を交換したいけど手が届かない・・・。社協にご相談下さい。地域の支え合い活動「ちよっと助け隊」につながります。

料金：無償  
 (材料費等実費は負担)

### <友愛サービス>

「困ったときはお互いさま」社協会員同士の助け合いサービスです。高齢・ケガ・子育てなどでお困りのとき、どなたでも利用出来ます。内容：掃除、買い物、料理、洗濯、病院等への付き添い、話し相手など  
 料金：1時間700円(平日午前9時～午後5時)、それ以外800円です。