

骨粗鬆症と高齢者の骨折

～高齢者の骨折の原因と予防について～

当院の屋上から見える“愛宕山”です。

比叡山と並び、古来より信仰対象とされてきた山です。山頂には愛宕神社があり、火伏せの神様が祀られています。地域の方は、毎年7月31日の夜から8月1日の早朝にかけて千日詣をされることが多いです。



医療法人社団 小室整形外科医院

小室整形外科医院

リハビリ リウマチクリニック

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科(膠原病外来)・皮膚科

〒616-8313 京都市右京区嵯峨野開町21 TEL : 075-871-0519

SNS



ホームページ



骨粗鬆症と高齢者の骨折

～高齢者の骨折の原因と予防について～

YouTube

高齢者の
四大骨折転倒を予防して
骨折を防ぐには

高齢者の四大骨折

高齢者の四大骨折の部位を紹介します。

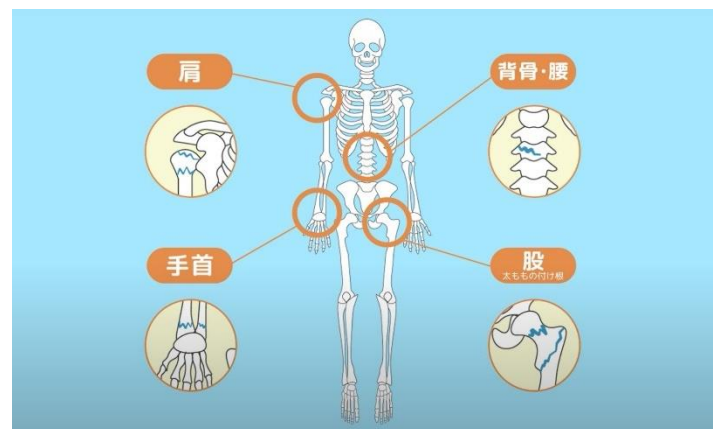
<高齢者の四大骨折>

肩：上腕骨近位部骨折(じょうわんこつきんいぶこっせつ)

背骨・腰：脊椎圧迫骨折(せきついあっぱくこっせつ)

手首：橈骨遠位端骨折(とうこつえんいたんこっせつ)

太ももの付け根：大腿骨近位部骨折
(だいたいこつきんいぶこっせつ)



高齢者の骨折の原因

加齢とともに筋力が衰え、徐々に歩行能力がおちて、立位が不安定になり、転倒しやすくなります。これを「フレイル(虚弱)」といいます。また、眠剤や多数の服薬で転倒しやすくなっている方もいます。足が上がりなくなっているため、自宅や路上でつまずきやすいです。

さらに、高齢者は骨粗鬆症の進行で骨がもろくなっているため、転倒による骨折をおこしやすいのです。人間の骨は、古くなった骨を吸収し、新しい骨をつくるというサイクルを繰り返しています。しかし、加齢によるホルモンの低下などが原因で、骨形成よりも骨吸収が多くなり、骨がスカ

スカになってしまいます。これを「骨粗鬆症」といいます。特に、閉経後60歳以上の女性、70歳以上の男性は注意が必要です。

<骨粗鬆症チェックリスト>

1つでも当てはまれば骨粗鬆症の可能性が

あります。
あなたはいくつ該当しますか？

- 60歳以上の女性
- 背中が丸くなってきている
- ピークより身長が2cm以上縮んでいる
- ちょっとしたことでも転倒する
- 親・兄弟姉妹が骨折したことがある

高齢者の骨折予防

高齢者の骨折を予防するためには、①骨粗鬆症の予防と治療、②日々の運動、③安全な生活のための環境調整が欠かせません。

当院では「骨密度検査と骨粗鬆症の治療」「骨粗鬆症の予防のための栄養指導」「転倒予防のための運動指導」を行っています。また、安全な生活を送っていただくために、介護保険を用いた手すりの設置や杖や歩行器といった歩行補助具の利用等の

環境調整もしています。

厚生労働省の令和4年国民生活基礎調査によると、「骨折・転倒」は介護が必要となった主な原因の第3位に位置しています。健康で長生きするために、高齢者の骨折予防は重要です。食事・運動などの生活習慣や、住環境の安全性を見直してみましましょう。気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

介護福祉コンシェルジュについて



当院の地域連携室の職員は、通所リハビリの送迎も担当しており、利用者様と顔を合わせて会話しています。そのときに介護保険を知らない方や、福祉用具の利用方法をご存知ない方が多いことに気づきました。

そこで、『介護福祉コンシェルジュ』という相談会を、当院にて月2回開催しています。地域連携室の職員と福祉用具専門相

談員が、皆様の介護や福祉に関するお悩みや質問に対応します。これまでに寄せられた相談は、「杖を買いたいけど、どうすればよいか」「外出時に歩行器を使いたい」「杖の部品を交換したい」「褥瘡のクッションがほしい」「食事が入りづらく、痩せてきたので、栄養が摂れる食品を教えてください」などです。わからないことは、遠慮なくご相談いただければと思います。

<開催日時>

毎月第2・第4木曜日 11:00～11:30

<開催場所>

当院1階スペース

<お問い合わせ先>

地域連携室 電話：075-871-0551

※月・火・水・木・金曜日 9:00～17:00

解説者：木瀬(地域連携室)

理学療法士
報告

スマイルステーションでの講義 ～医療と介護のシームレスな連携を目指して～

地域包括ケアシステムの課題は、医療と介護の連携がうまくいかないと、患者様のケアに支障をきたしてしまうことです。

先日、リハビリ特化型デイサービス『スマイルステーション』より、リハビリの専門性を学びたいと依頼を受け、当院の医師1名、理学療法士2名が講義をしてきました。研修のテーマは「医療と介護の連携」「リ

ハビリ評価とその実際について」でした。医療と介護の連携不足の要因の1つは、連絡手段(システムの活用)が明確になっていないことです。また、若手スタッフの多い施設では、情報の共有化不足や医療・介護の知識不足といった課題があります。

超高齢化社会の日本において、高齢者の医療と介護の連携の需要はさらに増加することが予想されます。その中でも、医療・介護スタッフの連携の質を高めて情報の共有化を図ることができれば、目標が明確となり、利用者様の生活の質(QOL)が向上すると考えます。

まずは、連携の一步としてスマイルステーションとの関わりを深め、今後の地域に根差した医療と介護の連携を実現する基盤になればと思います。

解説者：柴村(理学療法士)



連携施設
紹介

三菱京都病院 ハートチーム

～名誉院長の三木先生にお話を伺いました～



三菱京都病院

京都市西京区桂御所町1番地
TEL : 075-381-2111(代)



三菱京都病院の循環器(ハートチーム)には、心臓内科9名・心臓外科5名の計14名の医師が在籍しており、チーム医療をしています。心筋梗塞等の心臓急性期疾患の受け入れが24時間可能です。特色は、低侵襲なカテーテル治療と末期心不全の緩和ケアです。

高齢化とともに心不全の患者様は激増していますので、疾患の早期発見や急性期から地域の診療所への連携が重要です。投薬やリハビリは退院後も継続的に行う必要があるため、一括して受け入れていただける小室整形外科様のような地域診療所と連携して、病診連携で患者様の再入院リスクを減らしたいと考えます。

(三木名誉院長 談)

地域取材

右京区社会福祉協議会

子どもからお年寄りまで『誰もが』暮らしやすい福祉のまちづくり



社会福祉法人

京都市右京区社会福祉協議会

京都市右京区太秦下刑部町12
右京区総合庁舎5階
TEL : 075-865-8567



社会福祉協議会(社協)は住民組織・ボランティア団体・社会福祉施設等で組織される民間団体です。京都市には元学区ごとに社協があり、住民ボランティアが人々の交流の場の提供や見守りなどの福祉活動を行います。例えば、小室整形外科様がある“嵯峨野学区”では、ぬり絵教室やペタンク、ウォーキング、グラウンドゴルフ等の活動をしています。

右京区社協にはコミュニティソーシャルワーカーが在籍しており、障がい者や高齢者への日常生活自立支援や困りごとを抱えたの方の支援も担っています。

学区社協の活動は、回覧板と掲示板でチェックしてみてください。

(横井事務局長、統括地域福祉コーディネーター・大岩副部長 談)



医療法人社団 小室整形外科医院

小室整形外科医院

リハビリ リウマチクリニック

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科(膠原病外来)・皮膚科

〒616-8313 京都市右京区嵯峨野開町21 TEL : 075-871-0519

SNS



ホームページ

