



いなくま整形外科 クリニック

[ホーム](#)
[お知らせ](#)
[所在地](#)
[診療時間](#)
[院長略歴](#)
[院内紹介](#)
[いなくま通信](#)

【いなくま通信】

転倒予防

高齢者の3大骨折とよばれている、

手をついて手首を骨折するコーレス骨折

しりもちをついて背骨を骨折する脊椎圧迫骨折

ふとももの付け根を骨折する大腿骨頸部骨折

これらの骨折の多くは転倒によっておこります。

転倒を予防するには

- ・まわりの環境 手すりをつける。床に新聞などの滑りやすい物を置かない。
- ・筋力 ふともも、すねの筋肉をきたえる。
- ・バランス バランス感覚をきたえる。
- ・散歩 歩行能力を養う。

などがあります。

次回はバランスのトレーニングです。

バックナンバー

[2005/12号 ビタミン](#)

[2005/11号 骨を強くする](#)

[2005/10号 転倒予防2](#)

[2005/9号 転倒予防](#)

[2005/8号 熱中症](#)

[2005/7号 捻挫応急処置2](#)

[2005/6号 捻挫応急処置1](#)

[2005/4.5号 筋肉運動](#)

[2005/3号 ケガを防ぐ運動](#)

[2005/1.2号 ストレッチ2](#)

[2006/2号 インフルエンザ](#)

[2006/1号 ビタミン2](#)

Copyright(C) 2004 Inaguma Orthopedics Clinic All Rights Reserved.