



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】

運動器不安定症

現在 我が国の平均寿命は飛躍的に延び、過去 例を見ない

ほどの長寿国家となっています。その長寿をいきいきと健康に
過ごしたいと思っている方がほとんどではないでしょうか？

(運動器不安定症とは・・・)

高齢化により、バランス能力や歩く能力が弱くなって

家の外に出なくなったり、**転び易くなった状態**

かんたんチェック

片足で目を開けたまま立つ

15秒未満の方は要注意です。

イスに腰掛けたところから3メートル先まで

歩いて、イスまで戻って腰掛ける。

10秒以上かかった方は注意してください。

*運動器不安定症になる大きな要因は**膝や腰の痛み**から
外出が億劫になり、**筋力が弱くなる**ことです。

そうなると**骨折の可能性が高くなり、長期入院**ということも
考えられます。

そのような事態になる前に**早めの予防**が大切ですね！

平均寿命だけでなく健康寿命を延ばしましょう！

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](#)
[2006/7号 肩こり](#)
[2006/6号 運動器不安定
症](#)
[2006/5号 膝の痛み2](#)
[2006/4号 膝の痛み](#)
[2006/3号 ウエストに注
意](#)
[2006/2号 インフルエン
ザ](#)
[2006/1号 ビタミン2](#)
[過去のものはこちら
から](#)

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