

第14回いきいき健康セミナー 開催報告

「骨の健康マーチ

健脚は歩いてこない。

だから、歩いて・・・」

12月9日(土) 開催



講師

医療法人 たちいり整形外科 院長 立入 久和先生

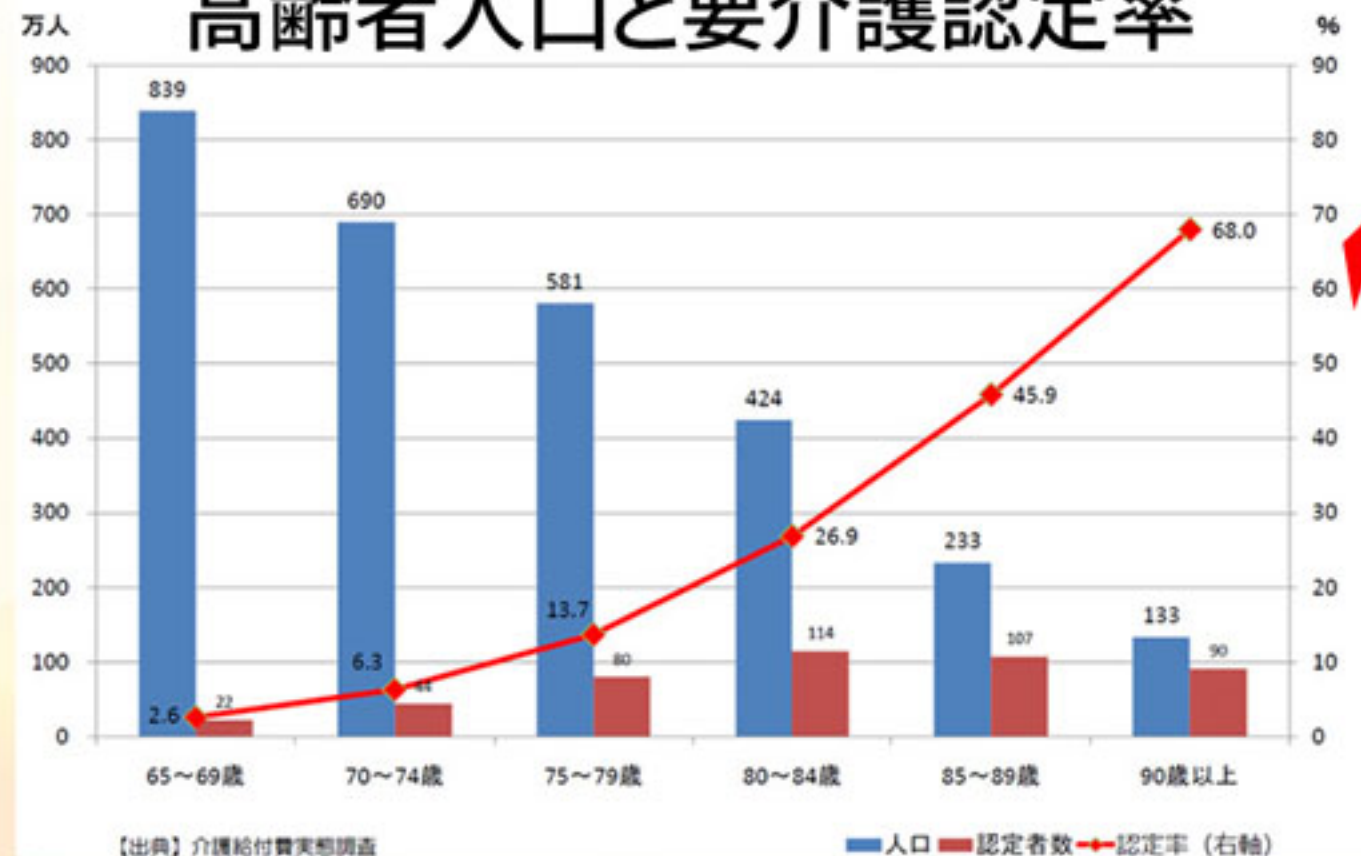


12月9日(土) 開催

第14回いきいき健康セミナー 開催報告

「骨の健康マーチ 健脚は歩いてこない。だから歩いて…」

高齢者人口と要介護認定率



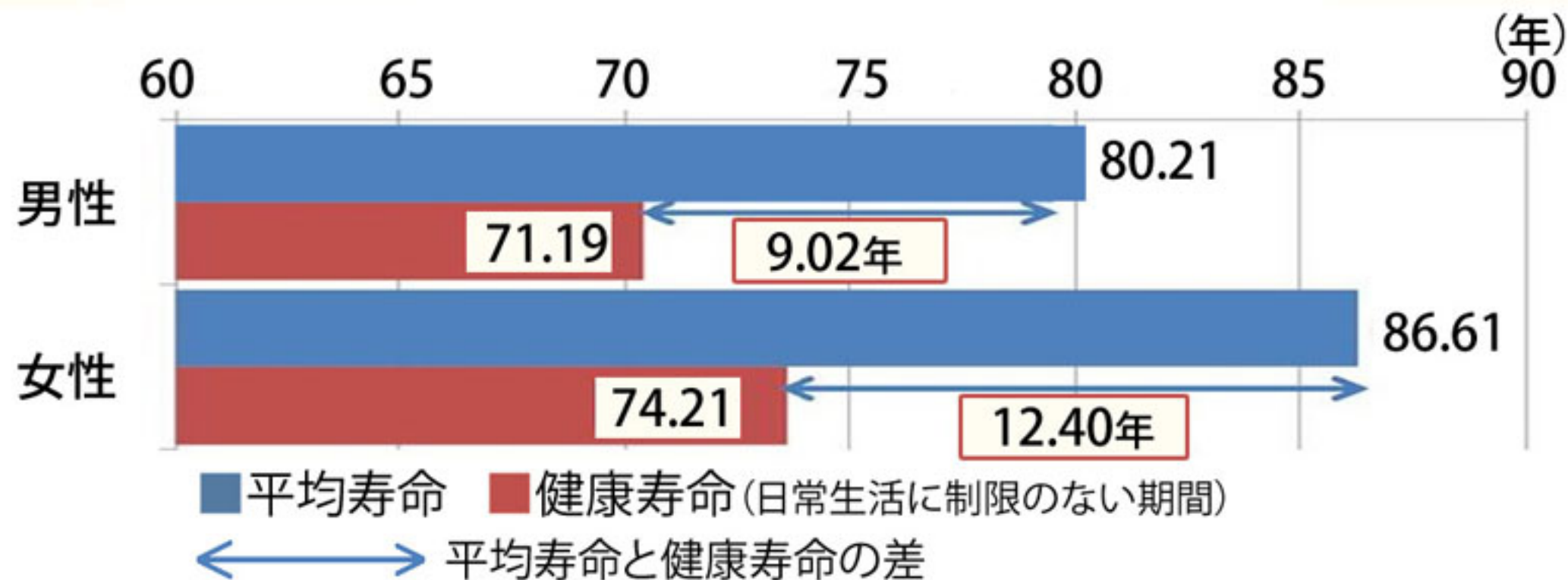
年齢階層別に認定率をみると、80歳以上から認定率約3割と急上昇する。

12月9日(土) 開催

第14回いきいき健康セミナー 開催報告

「骨の健康マーチ 健脚は歩いてこない。だから歩いて…」

平均寿命と健康寿命

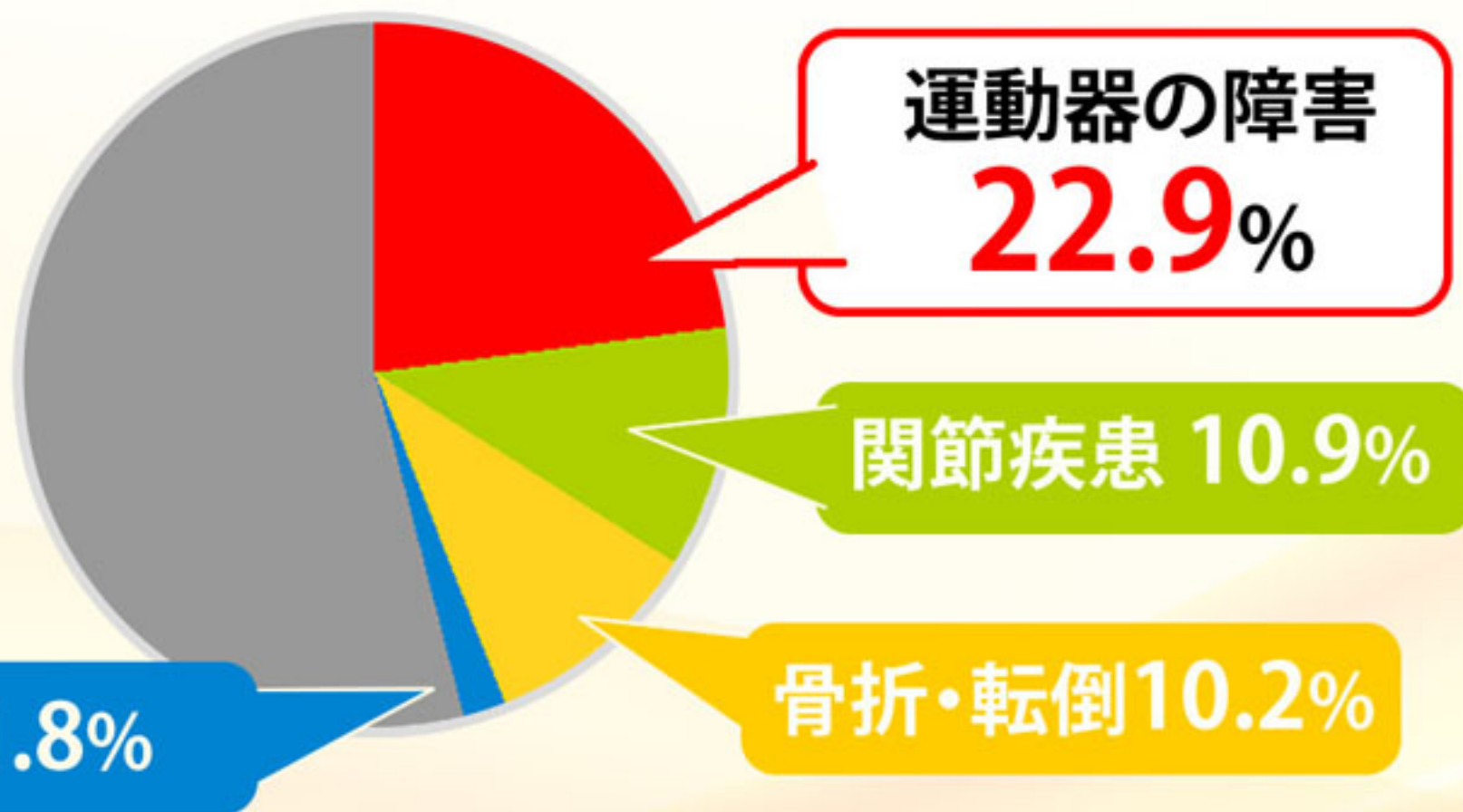


12月9日(土) 開催

第14回いきいき健康セミナー 開催報告

「骨の健康マーチ 健脚は歩いてこない。だから歩いて…」

介護が必要となった
主な原因



12月9日(土) 開催

第14回いきいき健康セミナー 開催報告

「骨の健康マーチ 健脚は歩いてこない。だから歩いて…」

ロコモティブ シンドローム（ロコモ）とは？

運動器の障害のために、
移動能力の低下をきたした状態

12月9日(土) 開催

第14回いきいき健康セミナー 開催報告

「骨の健康マーチ 健脚は歩いてこない。だから歩いて…」

ロコモをチェックしよう！

12月9日(土) 開催

第14回いきいき健康セミナー 開催報告

「骨の健康マーチ 健脚は歩いてこない。だから歩いて…」

ロコチェック

1



片脚立ちで
靴下がはけない

チェック欄



2



家の中でつまずいたり
滑ったりする

チェック欄



3



階段を上るのに
手すりが必要である

チェック欄



4



家のやや重い仕事が
困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

チェック欄



12月9日(土) 開催

第14回いきいき健康セミナー 開催報告

「骨の健康マーチ 健脚は歩いてこない。だから歩いて…」

ロコチェック

5



2kg程度の買い物をして
持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)

チェック欄



6



15分くらい続けて
歩くことができない

チェック欄



7



横断歩道を青信号で
渡りきれない

チェック欄



1つでも該当すれば・・・
ロコモの可能性あり

12月9日(土) 開催

第14回いきいき健康セミナー 開催報告

「骨の健康マーチ 健脚は歩いてこない。だから歩いて…」

ロコモの原因



骨粗鬆症



変形性膝関節症



脊柱管狭窄症

12月9日(土) 開催

第14回いきいき健康セミナー 開催報告

「骨の健康マーチ 健脚は歩いてこない。だから歩いて…」

骨粗鬆症とは

骨強度が低下し、骨折のリスクが高い状態です。

正常な骨



骨粗鬆症の骨
スカスカ

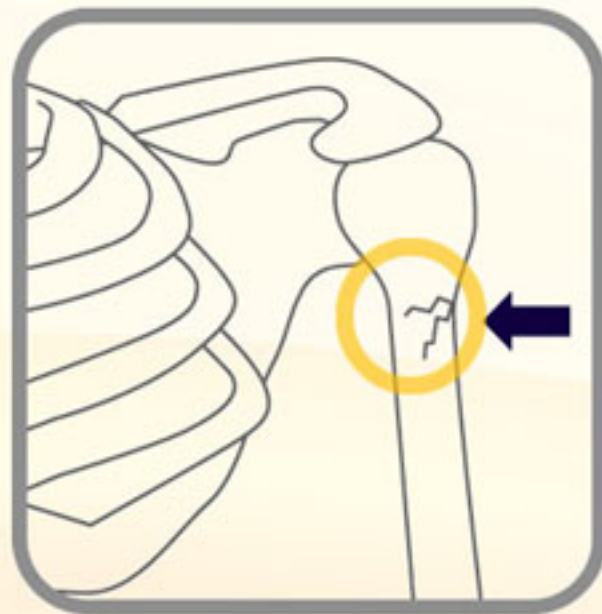
12月9日(土) 開催

第14回いきいき健康セミナー 開催報告

「骨の健康マーチ 健脚は歩いてこない。だから歩いて…」

骨粗しょう症で骨折しやすい部位

腕のつけ根



背 骨



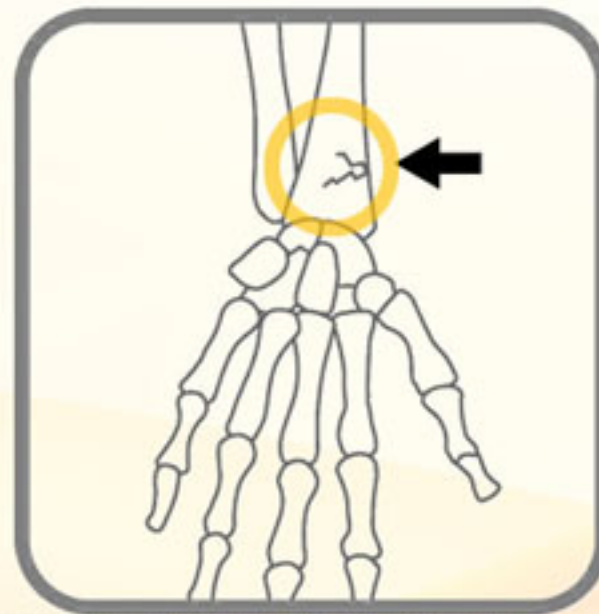
12月9日(土) 開催

第14回いきいき健康セミナー 開催報告

「骨の健康マーチ 健脚は歩いてこない。だから歩いて…」

骨粗しょう症で骨折しやすい部位

足のつけ根



手 首



※とくに足のつけ根の骨折は、寝たきりの原因となりやすいので注意が必要です。

12月9日(土) 開催

第14回いきいき健康セミナー 開催報告

「骨の健康マーチ 健脚は歩いてこない。だから歩いて…」

大腿骨近位端骨折患者の生命予後

1年生存率

80～90%

5年生存率

50±5%



12月9日(土) 開催

第14回いきいき健康セミナー 開催報告

「骨の健康マーチ 健脚は歩いてこない。だから歩いて…」



癌も怖いけど、
骨粗鬆症も…

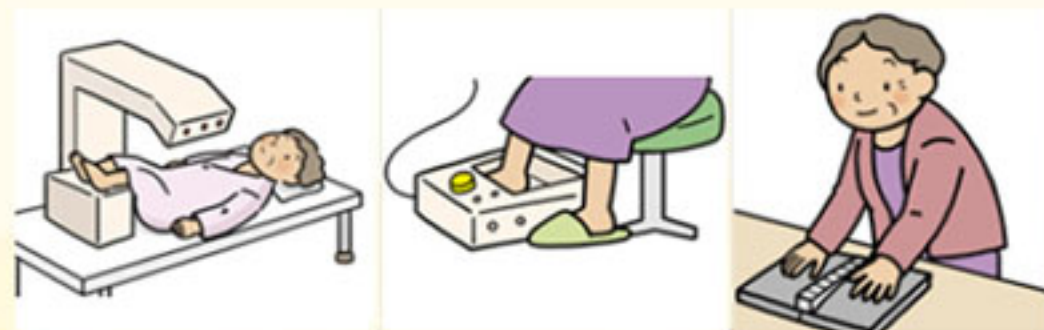
12月9日(土) 開催

第14回いきいき健康セミナー 開催報告

「骨の健康マーチ 健脚は歩いてこない。だから歩いて…」

骨粗鬆症の検査

DXA法・超音波法・MD法



レントゲン検査



身長測定



血液・尿検査

12月9日(土) 開催

第14回いきいき健康セミナー 開催報告

「骨の健康マーチ 健脚は歩いてこない。だから歩いて…」

骨粗鬆症の治療

食事療法

運動療法

12月9日(土) 開催

第14回いきいき健康セミナー 開催報告

「骨の健康マーチ 健脚は歩いてこない。だから歩いて…」

食事療法

骨粗鬆症の治療

カルシウムを多く含む食品や、骨の形成を助けて骨のたんぱく質を改善するビタミンKや、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどを含むバランスの良い食事を取り、標準的な体重を保つよう、心がけましょう。

12月9日(土) 開催

第14回いきいき健康セミナー 開催報告

「骨の健康マーチ 健脚は歩いてこない。だから歩いて…」

食事療法

骨粗鬆症の治療

ビタミンKが多い食品



牛乳



小魚



ヨーグルト



レタス



ブロッコリー



ほうれん草



納豆



鮭



干し椎茸



卵



キクラゲ

カルシウムが多い食品

ビタミンDが多い食品

12月9日(土) 開催

第14回いきいき健康セミナー 開催報告

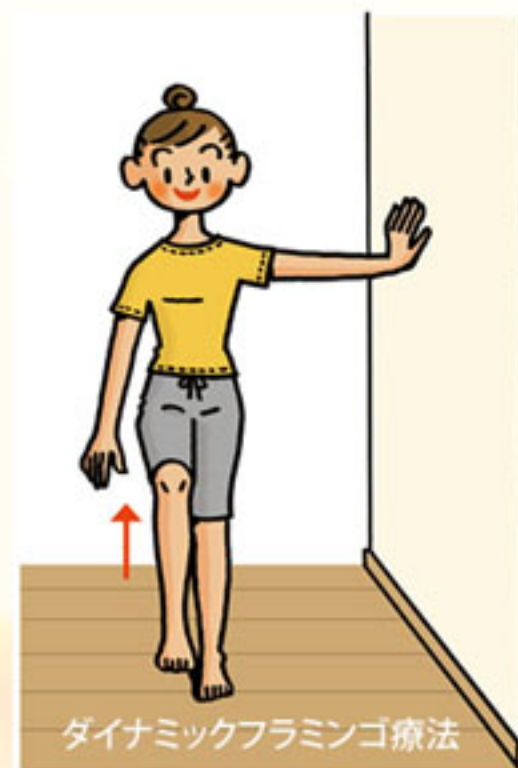
「骨の健康マーチ 健脚は歩いてこない。だから歩いて…」

運動療法

散歩や体操(ラジオ体操)などの軽い運動、あるいは片足立ちするダイナミックフラミンゴ療法などは、骨の量を保つのに効果があると考えられています。



骨粗鬆症の治療



12月9日(土) 開催

第14回いきいき健康セミナー 開催報告

「骨の健康マーチ 健脚は歩いてこない。だから歩いて…」

骨粗鬆症治療 最大の目的



骨折を予防

▼
骨格の健康を保つ

▼
生活機能とQOLの維持

12月9日(土) 開催

第14回いきいき健康セミナー 開催報告

「骨の健康マーチ 健脚は歩いてこない。だから歩いて…」

骨粗鬆症性骨折の90%は転倒が原因です



手 首



腕のつけ根



足のつけ根



背 骨

転倒予防川柳

こけるのは

ギャグだけにして

お父さん

(兵庫県

奥田

明美)

転倒予防川柳

つまづいた

むかしは恋で

いま段差

(長崎県 福島 洋子)

転倒予防川柳

消えていく

足
の
感
覚

妻
の
愛

(埼玉県 拝生 眞佑)

12月9日(土) 開催

第14回いきいき健康セミナー 開催報告

「骨の健康マーチ 健脚は歩いてこない。だから歩いて…」

まとめ

①

老化のせいにならない

骨粗鬆症を放置しない

問題を認識し、もっと対策をしましょう

「骨の健康マーチ 健脚は歩いてこない。だから歩いて…」

まとめ

②

すすむと要介護、ロコモに注意
いつまでも丈夫な骨を保ちましょう
全身運動で転倒予防しましょう
じっとしていても始まらない。まず一歩
きちんと検査を受けましょう
良いバランスの食事を心がけましょう
コツコツと続けましょう

テーマ

上手な医者のかかりかた

皆さんの工夫も教えてください。多くの方にご参加頂ければ幸いです。

講師

医療法人 八田内科医院 院長 八田 告 先生

日時

2018年 3 月 3 日 土

14:00~15:00 (入場:13:45)

場所

八田内科医院 待合室

申込み

医院受付でお申し出ください。

今回は、
一部のみ開催