

# 健康 ぷらざ

## 身体を動かす習慣を —高齢者の転倒・骨折防止—

企画：  
日本医師会

No.122

指導：東京大学身体教育学講座 教授

武藤 芳照



### 高齢者の骨折は治らない？

高齢者の骨は若い人に比べてもろくなっているために、わずかな外力で骨折し、また骨折の治りが遅いのが特徴です。

しかし、「高齢者の骨折が治らない」というのは間違いです。骨が折れても、80歳代、90歳代の人でも、正しく診断を受けて適切な治療（手術、リハビリテーションを含む）を行えば、治すことができます。高齢者の骨折が治らないのではなく、「治らない」という意識が、そのような方法を選択しているのです。

### 骨折の主な原因は転倒

高齢者の骨折で特に問題になるのは、もものつけ根の骨折（大腿骨頸部骨折）です。それは、治るのに長い期間が必要なために、骨折をきっかけにして、元々あった病気が悪化したり、新たな病気や痴呆状態が起きたりすることがあるからです。

もものつけ根の骨折の9割は転倒を原因としており、転倒を予防できれば、骨折、寝たきり、痴呆、介護状態を予防できるのです。また、虚弱な高齢者のためには、転倒した時の衝撃を和らげるヒッププロテクターも開発されています。



### 転倒を防ぐには

高齢者の転倒の多くは、年を重ねること（加齢）と運動不足により、身体全体の運動・感覚の働きが衰え、2本の脚でしっかり立って歩くことができなくなった状態と考えられます。ですから、日頃からしっかり身体を動かす生活習慣を身につけ、無理なく楽しい運動・スポーツを続けることが、身体の機能の衰えを和らげ、転ばない、骨折しない、寝たきりにならないための身体づくりにつながるのです。

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。