

健康ぷらざ

No.172

企画:日本医師会

転ばぬ先の杖。

「滑って、転んで、ああ痛い。」

転倒はお年寄りの骨折原因で第一位です。

背骨、足の付け根、手首、肩の骨折が

お年寄りには多いのです。

万が一、転んでしまったときには

早めに整形外科を受診してください。

骨折をきっかけに、歩けなくなったり

寝たきりになったりしてしまったりともよくあるからです。

お年寄りでは若い人に比べて、足の力もバランス感覚も低下しています。

ちょっとしたよろけたときに、

杖で支えて転ばずに済んだという方もたくさんおられます。

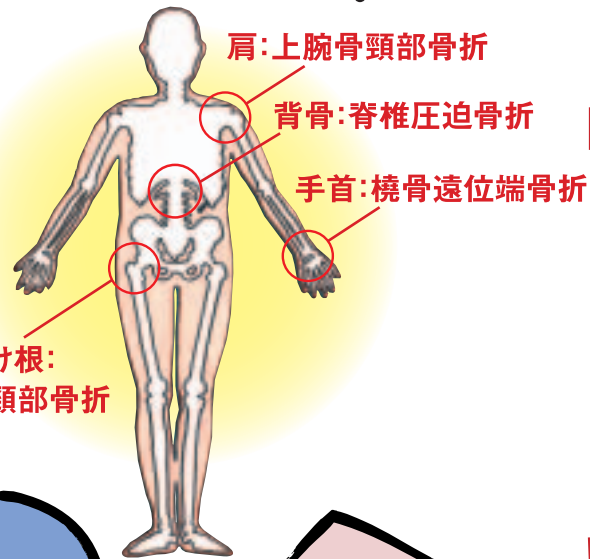
このごろ少し危なくなってきたな、と思ったら

気軽に杖を使ってみませんか？

軽くて素敵なデザインの杖もよく見かけるようになりました。

恥ずかしいなんて言わないで、杖を持って

楽しくお出かけしましょう。



杖の長さ

気をつけの姿勢で、手首の位置に握りがくるのが最適な杖の長さです。意外に短いので試してみてください。



指導: 千葉大学医学部附属病院リハビリテーション部 部長 吉永 勝訓

◆待合室等に掲示し、患者さんにおみせください。