

<転倒予防>

高齢者の3大骨折とよばれている、

- ①手をついて手首を骨折するコーレス骨折
- ②しりもちをついて背骨を骨折する脊椎圧迫骨折
- ③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。