

<転倒注意！！>

『最近転びやすくなった』、『ちょっとした段差に足をひっかけてしまった』、『確認できてたのに置いてある物につまずいてしまった』等の症状はありませんか？

→→→→ 心当たりのある方は『転倒予備軍』です。

転倒で怖いのはやはり怪我です。特に骨折は回復まで何ヶ月もかかる場合も多く、高齢者ではそのまま寝たきりになってしまう事もあります。ここでは転倒による骨折で多いケースをご紹介します。

- ・上腕骨頸部骨折（肩の骨折）

転倒した際、肩をぶついたり、肘をぶついたりすると、この骨折を起こすことがあります

- ・橈骨遠位端骨折（手関節の骨折）

いわゆる手をついた際に手関節部を骨折してしまう事が多いです

- ・脊椎圧迫骨折

転んだ衝撃（しりもち）で背骨がつぶれておきることが多いです

- ・大腿骨頸部骨折（股関節の骨折）

転んで太ももの付け根を強打した際におきることが

多いです（高齢者の寝たきりになるケースが多い骨折）

転んで骨折してしまうと辛い思いをするのはもちろん、入院が必要となったり、生活が不自由になるばかりか家族の方々にも負担が及んでしまいます。日頃からの注意を心掛けましょう！！

という事で今回は『どういう所で転びやすいか』を考えてみましょう。