

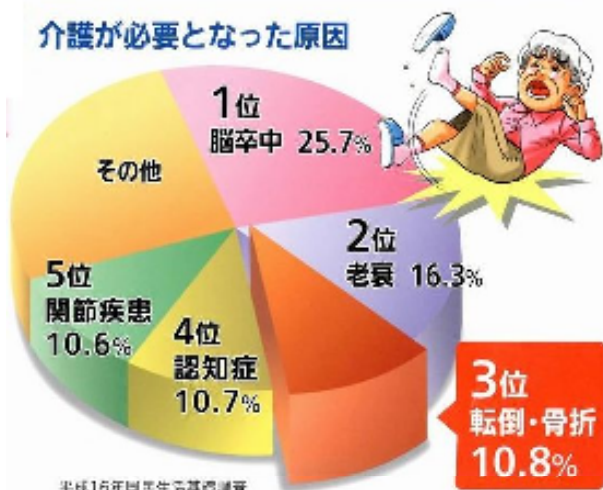
骨折を予防し、いつまでも健やかな生活を

Q 転んで骨折することが原因で、介護が必要な状態になるって本当ですか？

A 本当です。特に女性高齢者の場合、骨粗しょう症で骨の量が減ってもろくなっていると、骨折しやすくなります。転んだりつまづいたりする程度で、足の付け根などを骨折し、それをきっかけに介護が必要な状態になってしまう場合があります。

① 転倒・骨折は要介護状態の原因の第3位

介護が必要となった原因



Q 転倒しない生活を送るためには、どうすればいいですか？

A 高齢者の転倒は、普段過ごしている居住場所での転倒が多いので注意が必要です。室内でつまづかないような環境作りが必要です。また、外出するときは、自分にあった靴や動きやすい服を選ぶようにしましょう。

転倒予防策（屋内）



手すりをつける



小さい段差をなくす

照明をつける

