

いつまでも元気、自分の脚で歩ける高齢者になるために必要なこと



北葛北部医師会

浅野 聡 氏

あさの さとし

東埼玉総合病院 副院長
獨協医科大学 臨床教授
日本整形外科学会 代議員
日本脊椎椎病学会 評議員
日本骨粗鬆症学会 評議員

寝たきりを防ぐために
骨粗しょう症による骨折と
ロコモティブシンドロームを
予防しよう

日本人の平均寿命は男性80・98歳、女性87・14歳ですが、健康寿命健康上の問題がない状態で日常生活が送れる期間（健康寿命）は男性72・14歳、女性74・79歳と平均寿命より約9・12年も短くなっています。

すなわち、人生最後のこれだけの年数は自立した生活ができない、誰かの世話がなければ生活できないということなのです。

日本の高齢化率（65歳以上の人口が全人口に占める割合）は現在27・3%と世界で最も高く、要支援・介護者数は年々増加して平成29年は全国で約641万人に達しています。

今後とも後期高齢者の増加により高齢化率が進行し、要支援・介護者はさらに増加すると予想されます。

要支援・介護の原因では運動器（骨、筋肉、関節、神経など）の病気が、骨折（関節疾患、転倒・骨折、脊髄損傷）が1/4を占めています。転倒・骨折は全体の第4位ですが、年々増加して最新のデータでは第1位の認知症18・0%に迫る12・1%を占めています。

高齢者の骨折の原因には骨が弱くなって骨折しやすい骨粗しょう症があり、骨粗しょう症は自覚症状がなく、骨折するまで気づかれませんが、背骨の骨折（椎体骨折）の2/3は痛みがなく、転倒もしないのに発生します（いつのまにか骨折）。

この背骨の骨折と股関節

部の骨折（大腿骨近位部骨折）を起こすと1/3割は寝たきりになり、さらに寿命も短くします。女性は閉経後に骨密度が急激に減少し、男性でも70歳代では約2割が骨粗しょう症になっています。さらに、糖尿病、関節リウマチ、ステロイド剤を内服、慢性閉塞性肺疾患（喫煙者が多い）、胃切除後などは骨粗しょう症の原因になります。

幸手市は平成30年6月末で高齢化率が32・5%にも達しています。また、幸手市では平成26年ですでに転倒・骨折が要支援・介護の原因第1位になっています。

健康で長生き、寝たきりにならないためには骨折を防がなければならず、そのためには骨粗しょう症治療が必要です。

幸手市では今年度から60歳以上の女性と70歳以上の男性は毎年、骨粗しょう症検診を受けられるように対象を拡大しました。女性は少なくとも60歳になったら、男性でも70歳以上、特に前述の持病がある人はぜひ骨粗しょう症検査を受け、骨折を予防しましょう。

運動器の障害のために移動能力が低下した状態、すなわち立ち上がりたりするのが大変となり、要介護や寝たきりのリスクがある状態を「ロ

ロコチェックをやってみましょう

- ①片脚立ちでくつ下がはけない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である
- ④家のやや重い仕事（掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど）が困難である
- ⑤2kg程度（1ℓの牛乳パック2本程度）の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑥15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

※ロコモ度テストや、ロコトレに関するお問い合わせは介護福祉課へ。
問合せ 介護福祉課 ☎(43) 5600438・FAX(43) 56008

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で
行いましょう。

床につかない程度に、
片脚を上げます。



下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



- 1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。
- 2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

お勧めの
ロコトレ

9月1日は防災の日



問合せ 危機管理防災課 ☎(43)1111 内線582・FAX(43)7656

防災情報のメール配信

市では、防災行政無線で放送した内容をメールで配信しています。防災無線が聞き取れなかったり、外出先で情報が手に入らない場合などでも、内容を知ることができます。ぜひ、メール配信登録をお願いします。

◎登録方法

空メールを satte-bou@wbi.jp に送信後、届いた URL で登録

※右記QRコードからも

メール送信できます。



また、防災行政無線の放送内容は、

市ホームページやテレホンサービス

(0800-800-3541 無料)でもご確認いただけます。

◆地域防災とは

災害発生時はもちろん、日ごろから、「自分たちの地域は自分たちで守る」という強い連帯感のもと、地域で自発的に防災活動を行うことを地域防災といいます。

市では、この地域防災力の強化に取り組んでいます。その一翼を担うのが自主防災組織です。現在、区を中心に結成していただけるよう推進しています。

◆自主防災組織で地域の安全を

大きな災害発生時には、広範囲にわたって建物の倒壊や火災の発生、道路・水路・消防設備の破損などが想定され、警察や消防、市の職員がすぐに駆けつけられるとは限りません。そこで重要になる

のが地域のみなさんの助け合いです。

被害を減らすために、まずは自分自身や家族の身を守り、つぎに地域が集まり、互いに協力して防災活動に取り組む自主防災組織の活動が期待されています。

◆区・自治会の活動に積極的に参加を

地域防災（自主防災組織活動）がいざという時に、その力を十分に発揮するためには、地域のみなさんの強い結びつきが重要です。

そのためには、区・自治会活動への参加が重要となります。平時時にこそ、地域の活動に積極的に参加し、地域での相互の絆を深めることが大切です。

幸手市消防団の活動

消防団は、火災時の活動はもちろん、地域の防災訓練や救命講習会への参加、台風などにより大規模な水害が発生した際の水防活動のほか、消防署と連携して地震などの災害時における消火活動や人命救助活動も行っています。

消防団の活動は、普段は間近で見ることができませんが、防災訓練や消防特別点検、放水訓練など、地元消防団員の英姿をご覧いただける事業がありますので、ぜひご来場ください。

▼消防特別点検

と き 11月3日(土・祝)午前9時～11時

ところ 市役所駐車場

▼放水訓練

と き 11月11日(日)午前7時から

ところ 東公民館付近中川河川敷

※当日は、消防団の車両がサイレンを鳴らしながら走行しますが、火災ではありませんので、ご注意ください。

防災訓練に参加しましょう

災害はいつ起こるかわかりません。防災訓練に参加し、自分たちにできることを再確認して、防災について改めて考えてみましょう。

と き 10月13日(土)午前9時10分から
受付開始

※中止の場合は、午前8時ごろに防災行政無線でお知らせします。

ところ 上高野小学校

グラウンド・体育館

※会場までは徒歩または自転車でお越しください。

訓練種目 避難所開設訓練、負傷者救出訓練、炊き出し訓練、ロープワーク訓練、消防団消火訓練など

展示・体験 煙体験、災害備蓄品展示、無料出前耐震診断など