

# がしまある通信<No.19>

桜の咲く時期も終わり、つつじの花が咲き始める3月になりました。この時期には、つつじ・イッペー・ユリ等色々な花が咲くので、季節の移り変わりが目で楽しめますね。さて、今回は日常生活の中にひそむ危険の一つ「**圧迫骨折**」についてお話していきます。

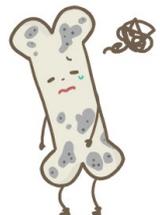


## 圧迫骨折とは？

圧迫骨折とは、上下方向からの力が加わった時に生じる背骨の骨折です。圧迫骨折の要因としては

- ① 転倒
- ② 尻もちをついたなどの軽い衝撃
- ③ 骨粗しょう症(骨がもろくなる)

などが大きな原因の一つとされています。



## 骨折しないために気をつける事

転ばない事はもちろんですが、他に気を付ける例をあげると

- ① 「**重いものをもちあげる**」
- ② 「**長時間同じ姿勢で作業を行う**」
- ③ 「**勢いよく座る**」

などがあげられます。特に日常では「座る」という

行為は多いので、イス等にはゆっくり座ったほうが良いですね。



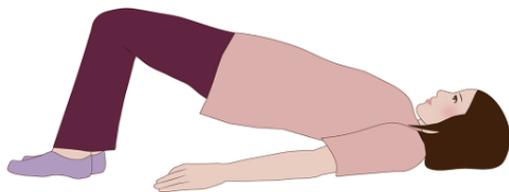
# 予防のために

圧迫骨折予防のためには、体幹を鍛える事と体幹の柔軟性が大事に

ないます。今回は寝ながらでも行える体幹トレーニングをいくつか紹介していきます。

## ①ヒップリフト

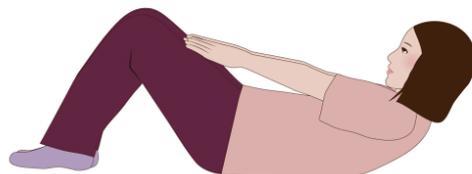
仰向けに寝て両ひざを立てます。



息を吐きながらお腹をへこませ、床と腰の間に空間ができないようにします。ゆっくりと腰を反らさないように気を付けてお尻を上へ上げます。その後、再びゆっくりとお尻を下におろしていきます。

## ②クランチ(上体起こし)

仰向けに寝て両ひざを立てます。



息を止めないように、ゆっくりとおへそを覗き込むように頭をを起こしていきます。その後、ゆっくりと頭を元に戻していきます。



## 最後に



今回、圧迫骨折を簡単に解説していきましたが、いかがだったでしょうか？日常生活の中での動作に気をつけて、そして運動をしっかり行う事が圧迫骨折の予防に繋がります。がじまあるでしっかり運動を継続して、元気よく楽しく日々を過ごしていきましょう！

<発行元>株式会社 アメニティプラス 〒901-2227 宜野湾市宇地泊 100  
デイサービスセンターがじまある 098-942-8239 予防センター098-943-3192  
ケアプランうちどまり 098-942-8238 **R5.3.1 発行(年4回発行予定)**