

不活発 → 転倒 → 骨折 → 寝たきり！！（骨折は、寝たきりの原因、TOP3！！）

悪循環を断ち切れ！防ごう！ころばん体操で！

みんなで考えよう♪  
 鹿児島ご当地なぞなぞ

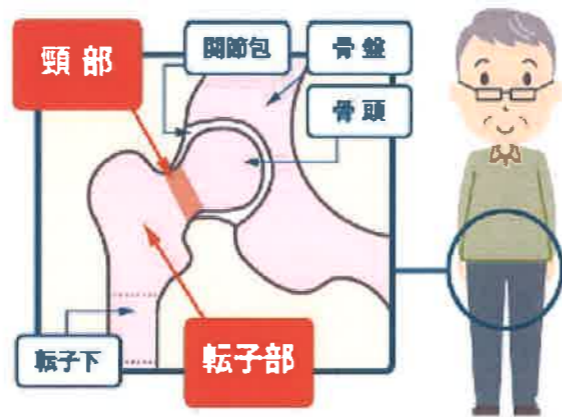
修正液で『ま』と書く、  
 鹿児島ご当地のスイーツは？

正解は、右側にあります。

## 高齢者に多い4つの骨折①

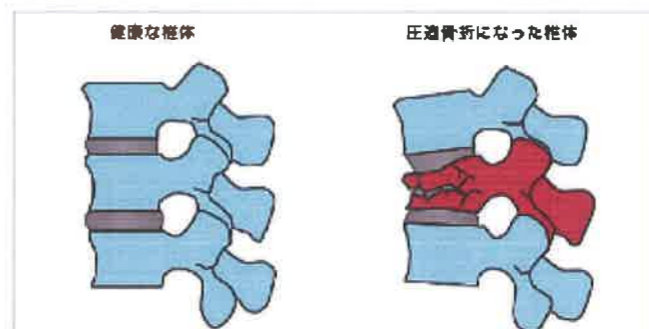
1. 大腿骨頸部骨折(だいたいこつけいぶこっせつ)  
 太ももの付け根の骨折で、  
 転倒によって起こります。

寝たきりになって  
 しまう方も多く、  
 社会問題となっ  
 ています。



## 高齢者に多い4つの骨折②

2. 脊椎圧迫骨折(せきついあっぱくこっせつ)  
 背骨の骨折です。尻もちをつくことで起こるこ  
 とが多いです。骨粗しょう症が進むと、普段の  
 生活動作の中でも起こることがあり、「いつの  
 まにか骨折」と言われるものもあります。

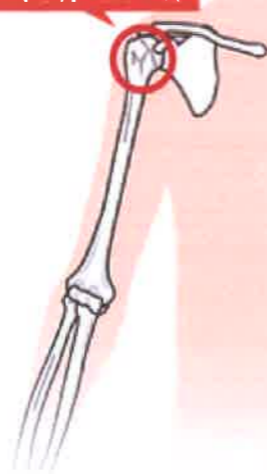


## 高齢者に多い4つの骨折③

(じょうわんこつきんいぶこっせつ)

3. 上腕骨近位部骨折  
 腕の付け根の骨折です。  
 転んで肩を直打ったり、  
 肘や手をついた時に  
 起こります。

上腕骨近位端

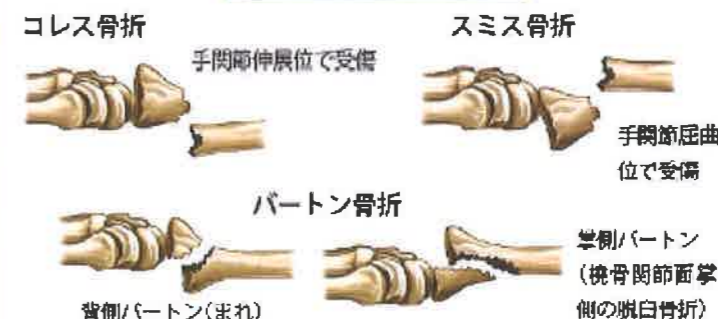


## 高齢者に多い4つの骨折④

4. 橈骨遠位端骨折(とうこつえんいたんこっせつ)  
 手首の骨折です。転んで手をついた時によく  
 起こります。



橈骨遠位端骨折の種類



転ばないよう  
 に、  
 ころばん体操を♪

『ま』と書く、鹿児島ご当地のスイーツは？

