

整形外科と運動器不安定症

「寝たきりにならないために」

「骨と関節の日」市民講座

延ばそう「健康寿命」

市民講座「整形外科と運動器不安定症—寝たきりにならないために」が今月13日、秋田市文化会館で開催された。県整形外科学会、県臨床整形外科学会主催、秋田魁新報社が共催した。日本整形外科学会が10月8日を「骨と関節の日」と定めたのに合わせ、毎年開いている。約200人が参加し運動器不安定症や、転倒し寝たきりにならないための対策などを学んだ。

秋田大医学部
神経運動器学講座
整形外科学分野
島田 洋一教授

運動器とは筋肉、骨、靭帯、関節などによって、人の体を唯一、自分の意思で動かせる組織。運動器不安定症とは高齢化に伴い、バランス能力や歩行能力が衰えて閉じこもりがちになり、転倒しやすくなった状態のことをいう。転倒すると骨折して寝たきりになっ

転倒しやすく、骨折も 運動器不安定症 早期発見が重要

てしまったこともある。現在約百万人が転倒による骨折などが原因で要介護認定を受けている人を指す。転倒しやすくなる人の特徴として運動器不安定症の高齢者を早期に発見、適切なハビリを行うことで転倒を予防し、要介護状態に陥るのを防げる。また、要介護状態になっても早期に発見し、適切な介護予防を行うことで転倒を予防し、要介護状態に陥るのを防げる。また、要介護状態になっても早期に発見し、適切な介護予防を行うことで転倒を予防し、要介護状態に陥るのを防げる。

「骨と関節の日」市民講座
市 民 講 座

つえを使い骨折予防 宮腰氏

筋力鍛えてひざを守る 田澤氏

小玉 寝たきりになるに多い。背骨を骨折する原因として、転倒などによる骨折がかなりの割合を占める。具体的には、背骨の骨折は歩けなくなる。田澤 骨折の頻度は背骨、太ももの付け根、首、肩の上腕骨部分の順

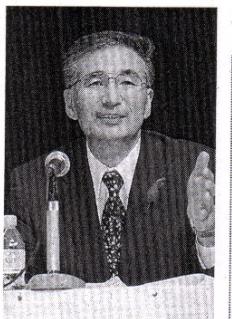
宮腰 適切な治療をすれば年を取っていても骨や筋肉の量は増えるが、微々たる程度にとどまる

田澤 転倒を招く原因には歩行が不安定になる

田澤 浩氏

宮腰 尚久氏

宮腰 尚久氏
(秋田大医学部神経運動器学講座整形外科学分野准教授)
田澤 浩氏
(秋田大医学部付属病院整形外科医師)
工藤 勉氏
(県秋田地域振興局福祉環境部次長)
松橋 雅子氏
(M's設計室主宰、一級建築士)
小玉 弘之氏
(南秋田整形外科院長)



工藤 勉氏



小玉 弘之氏

転倒予防などについて意見を述べ合ったパネルディスカッション—秋田市文化会館



工藤 日本人の平均寿命が重視されたこと、健康寿命の長さは世界トップだが不健康な期間の短さは世界二番目というデータがあり、その期間をできるだけ短縮しようと

小玉 介護話を展開したい。高齢社会を突き進んでいるが、元気で暮らせる期間を意味する「健康寿命」が注目されている。

工藤 日本人の平均寿命が重視されたこと、健康寿命の長さは世界トップだが不健康な期間の短さは世界二番目というデータがあり、その期間をできるだけ短縮しようと

松橋 介護保険は住宅改修に使える。要介護度にかかわらず二十万円が上限。その割は自己負担になる。なるべく要介護度が低いうちに適切に改修すれば、自分の残存能力を生かしながら長々営める。若い人が住宅を建てる時は十分な「下地」を準備することによって、軽度の改修で長期間、その住まいで生活できる。

「廃用症候群」減らせ 工藤氏

状況に応じ住宅改修 松橋氏

工藤 日本人の平均寿命が重視されたこと、健康寿命の長さは世界トップだが不健康な期間の短さは世界二番目というデータがあり、その期間をできるだけ短縮しようと

松橋 介護保険は住宅改修に使える。要介護度にかかわらず二十万円が上限。その割は自己負担になる。なるべく要介護度が低いうちに適切に改修すれば、自分の残存能力を生かしながら長々営める。若い人が住宅を建てる時は十分な「下地」を準備することによって、軽度の改修で長期間、その住まいで生活できる。



松橋 雅子氏