

骨折に気を付けましょう・介護予防の講演会と教室

熊本県は骨折に関する医療費が大きい？

県全体の骨折に関する医療費は「全国 4 位」(10 万人当たり)で、全国平均の実に 1.6 倍となっています。

また、骨折に関する医療費のうち 7 割は、後期高齢者の骨折に関するものとなっています。さらに、75 歳以上で骨折した人の割合は、男性で 50 人に 1 人、女性で 20 人に 1 人となっており、特に女性が骨折する割合が高くなっています。



高齢者の骨折は要介護状態につながりやすく、骨折した後は、介護が必要な生活を続けていかななくてはならない可能性が高くなります。

■骨折は、要介護に至った理由の第 3 位

自分は大丈夫と思っていませんか？

県内で骨折した人の約 9 割が健診を受けていませんでした。これは、「自分はまだまだ大丈夫」と考えている人が、骨折する可能性が高いことを示しています。

加齢とともに骨密度が低下し、骨折する危険性は高くなります。骨折しないためには、生活習慣を整え、骨密度の低下を最小限にし、『骨折しにくい体を維持する』ことはもちろんのこと、骨折の原因となる『思わぬこと(転倒)を防ぐ』ことが大切です。



特に、転倒しないために必要な「下肢の筋力」、「バランス保持能力」については、加齢とともに『いつの間にか低下していた』という状態を起こしやすいものです。下肢の筋力やバランス保持能力は、普段からの積み重ねなしに維持・向上することはできません。「まだ大丈夫」という考えは捨てて、今すぐに行動を起こしましょう。

■人生 100 年くまもとコンソーシアム分科会資料より

何から始めればいいのかわからない人へ

町では、「介護予防講演会」と「介護予防・健康づくり教室」を開催します。興味がある人は、ぜひご参加ください。

介護予防講演会

熊本大学 知のフロンティア

「**齢を重ねても元気に暮らす方法、教えます!**」

新型コロナウイルス感染拡大により延期されていた講演会を開催します。

熊本大学の都竹茂樹教授を招き、「いつまでも住み慣れた場所で、自分らしく暮らすことができる」ように、『**齢を重ねても元気に暮らす方法**』について、生活の注意点の紹介や運動の実演講習を行います。

日時 令和 4 年 1 月 21 日(金)

開場:午後 1 時 開演:午後 1 時 30 分

場所 町総合体育館メインアリーナ

対象 町内に住んでいる人

定員 100 人程度 費用 無料

申し込み

健康保険課 保健事業係窓口または電話

その他

- ・簡単な運動を行いますので、動きやすい服装で参加してください。また、体育館シューズ、タオル、水分補給用の飲料をご持参ください。
- ・体温測定、健康チェックシート記入、手指消毒、マスク着用にご協力ください。なお、感染症が疑われる症状がある人は、入場をお断りする場合があります。
- ・新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合があります。

介護予防・健康づくり

「**からだの引き締め元気教室**」

町の健康づくり・介護予防アドバイザーの都竹茂樹教授が講師として、エビデンス(根拠)に基づいた運動知識の説明と、その実践を行います。

日時 令和 4 年 1 月～3 月の金曜日(全 10 回)

午後 1 時 30 分～1 時間程度

場所 町総合体育館(主に 2 階多目的室)

対象 町内に住んでいる原則 65 歳以上の人

(65 歳未満の人はご相談ください)

定員 15 人程度 費用 5,000 円(初回に徴収)

申し込み

健康保険課 保健事業係窓口または電話

11 月 29 日(月)から受け付け開始

☎ 健康保険課 保健事業係 ☎ 286 - 3113