

第6回カムカムサロン開催報告

2025年12月9日(火) テーマ「転倒予防のために大切なこと」 臨床医学

今年度の第6回のカムカムサロンは転倒予防をテーマにお話しました。高齢者が転倒すると大腿骨が根元のところで骨折し、手術をしても日常生活動作に制限が残るため注意が必要です。写真に示すように大腿骨の骨折する部位を参加者に示しながら、転倒予防の重要性をお話しました。約1か月前の看護市民講座の時に「健康長寿のためのロコモ対策」というテーマで講演したので、今回の参加者22名中の約半数は看護市民講座に続いての出席となり、転倒やロコモに対する関心の高さが伺えました。ロコモはロコモティブシンドロームの略称ですが、骨、筋肉、関節、神経などの運動器の障害により移動能力の低下をきたした状態と定義されます。ロコモはロコチェックやロコモ度テストにより簡単に判定できます。ロコモが重症化すると転倒の原因となり、ロコモ対策が転倒予防になりますので、ロコモーショントレーニングなどの運動をぜひ行って、転倒を予防していただきたいと思います。転倒予防のために大切なことは適切な運動介入と運動器疾患を治療し、ロコモを改善させることです。転倒予防のために、早めにロコモ対策をして健康長寿を目指しましょう！

