



医療法人 杏園会

熱田リハビリテーション病院



独立行政法人 地域医療機能推進機構

中京病院

あなたの骨は



密ですか？ in 熱田

参加無料
予約不要
整理券配布あり

簡易骨密度測定・筋肉量測定

どなたでも測定できます（一部制限あり）

栄養と薬のクイズラリー（薬剤師・管理栄養士）

運動のアドバイス（理学療法士・作業療法士）

骨粗鬆症アドバイス（医師・骨粗鬆症マネージャー）

※測定をご希望の方は、はだしになれる服装でお越しください

2024年7月6日(土)

熱田リハビリテーション病院 1階

第1部：10時～12時

（受付：10時～11時45分）

第2部：12時～14時

（受付：12時～13時45分）

第3部：14時～16時

（受付：14時～15時45分）

※場合により待ち時間がありますのでご了承ください



『あなたの骨は密ですか』特設サイト



地下鉄名港線「日比野駅」3番出口より徒歩1分
名古屋市バス栄22「日比野駅」より徒歩2分
★駐車場はございません
★公共交通機関でお越しください

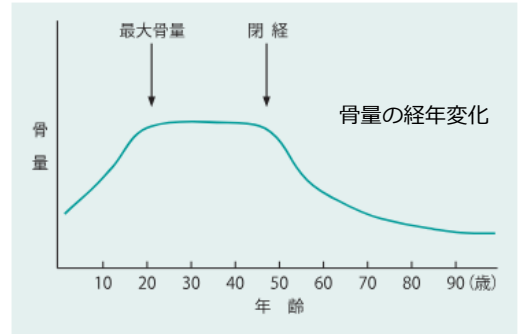
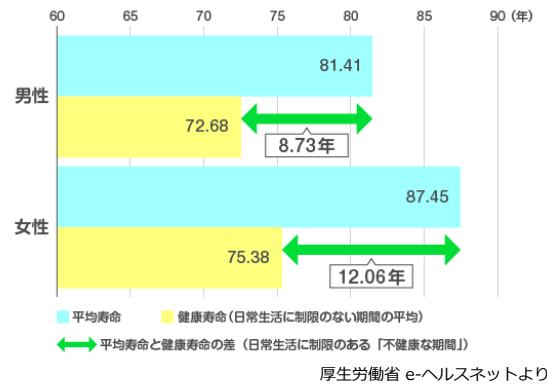
後援：熱田区医師会 協力機関：熱田区地域包括ケア推進会議

骨粗鬆症とは？

骨の量（骨量）が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。日本には約1000万人以上の患者さんがいるといわれており、高齢化に伴って増えつつあります。骨粗鬆症になっても通常痛みはありませんが、転ぶなどのちょっとしたことで骨折しやすくなります。骨折が生じやすい部位は、せぼね、手首の骨、太ももの付け根の骨などです。

日本は世界でもトップクラスの長寿国ですが、健康で自立した生活を送れる期間をあらわす「健康寿命」と平均寿命の間には男性では約9年、女性は約12年もの差があります。「健康寿命」を伸ばすためには、骨折や筋力低下で動けなくなってしまうように、骨粗鬆症やロコモ(後述)を予防することが大切です。

骨密度の低下は高齢者の問題と思われがちですが、成長期での骨づくりが一生涯の骨量に大きく影響しています。生活習慣や出産により、骨の量の低下が起こります。若い時の骨の貯金が少ないと、加齢に伴いあつというまに骨の貯金が尽きてしまって骨折しやすくなってしまいます。現代では「やせ」や「生活習慣」等による若年者の骨粗鬆症も問題となっています。



骨粗鬆症ガイドライン2015より

ロコチェック

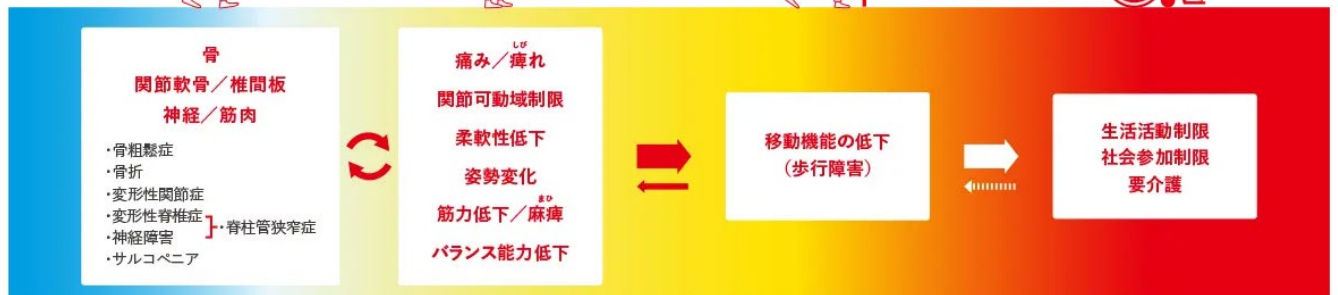
1	片足立ちで靴下が履けない	<input type="checkbox"/>
2	家の中でつまづいたり滑ったりする	<input type="checkbox"/>
3	階段を上がるのに手すりが必要である	<input type="checkbox"/>
4	家のやや重い仕事が困難である	<input type="checkbox"/>
5	2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (1L牛乳パック2個分)	<input type="checkbox"/>
6	15分くらい歩き続けることが困難	<input type="checkbox"/>
7	横断歩道を青信号で渡りきれない	<input type="checkbox"/>

7つのうち1つでも当てはまる項目があればロコモの心配あり

ロコモとは？

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、運動器の障害のために移動能力の低下をきたした状態のことを言い、Locomotiveという、英語で移動することを表す locomotionから作った言葉であり、移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態を指します。国内の推計患者数は予備軍を含めて4700万人と言われており、日本の人口の3人に1人がロコモの状態であるということになります。また50歳以上の約7割がロコモの可能性があるともいわれています。

ロコモが進行すると将来介護が必要になるリスクが高くなります。要支援・要介護の原因のトップは、脳血管疾患や認知症でもなく、転倒、骨折や関節疾患などの運動器の故障であるとの報告もあります。



※適切に対処すれば再び移動機能は向上します。