

今月の福祉

多久市地域包括支援センター（おたっしや本舗多久）は高齢者のみなさんが、住み慣れた多久市でいつまでも元気で安心して暮らしていただけるように高齢者の生活をあらゆる面から応援する総合相談機関です。

生活の中で「困ったなあ」「どうしよう」と思うことがあったら、まずご相談ください。

多久市地域包括支援センター  
（多久市役所 福祉課内）

☎ 75-6033

いつまでも元気で長生きを

No.6

高齢者に多い病気とその対策

歳を重ねてくると若い頃に比べ、からだの状態が大きく変わってくるため、同じ病気でも症状の出方が違ってきます。たいした症状とは思えなくても、それが大きな前ぶれの場合もあります。からだの調子が悪くても「年のせい」と軽く考えるのではなく、病気には早め早めに対処しましょう。

気をつけて！

大腿骨頸部骨折



足の付け根の痛みが強くと立つことさえできなくなります。

太ももの骨が足の付け根の部分で折れるもので、最大の原因は転倒です。

骨粗しょう症の高齢者に多く見られ、寝たきりになる原因としても脳卒中の次に多くなっています。

どんな症状が現われるの？

- ・足の付け根の痛みが強くと立つことも歩くこともできなくなる。（痛みが弱く、歩くことができる場合もある）
- ・膝だけが痛くなることもある。
- ・骨折したところから出血し、貧血を起すこともある。

診療科はどの？

・整形外科を受診してください。

治療の方法は？

手術で治療します。手術の方法は、骨折の場所によって違いますが、金属のボルトで大腿骨の骨頭を固定したり、骨頭を人工のものに取り替える方法があります。

多久市では、転倒予防のために次のような教室を行っています！

★お達者クラブ

椅子に座って、チューブやタオルを使い、足の筋肉が衰えないような体操をしています。

日時：毎週火曜日 10:00～11:30

場所：天寿荘 送迎：あり

参加費：600円/6ヵ月（自己負担）

★げんきアップサー来る

インストラクターと一緒にストレッチをして転びにくい柔らかい体を作ります。

日時、場所は21ページの「9・10月の主な行事」をご覧ください。

参加費：無料 送迎：なし



いずれの教室も参加の申請等が必要です。事前に地域包括支援センターへ連絡してください。

ここに注意

高齢者が転倒するのは、意外にも屋外よりも屋内の場合が多いことから、家庭内で転倒しにくい環境づくりをすることが大切です。また、骨粗しょう症をしっかり治療し、転んでも骨折しないような骨作りしておくことが大切です。