

高齢者に多い骨折①

＜圧迫骨折＞

【圧迫骨折とは】

腰の背骨が縦方向の圧力によって潰れるように折れる状態を指します。背骨の内部には網目状の構造があり、この部分が折れ曲がったり押し潰れたりすることで発生します。

【発生しやすい状況】

- ・ 重い荷物を持ち上げた瞬間
- ・ くしゃみ
- ・ 前かがみや同じ姿勢
- ・ 姿勢を支える筋の筋力低下

【予防のポイント】

- ・ 滑りにくい靴を選ぶ
- ・ 背中を丸めず背筋を伸ばす
- ・ 椅子に座る際は深く腰掛ける
- ・ 背もたれやクッションの活用
- ・ 勢いよく座らずゆっくり腰を下ろす

圧迫骨折は、猫背になるなど姿勢や健康に大きな影響を与えます。一番の予防は病院での治療ですが、運動など生活習慣も重要です。予防のための生活習慣、なった後のリハビリなどいつでも気軽にご相談してください。

正常な背骨



圧迫骨折



理学療法士 川畑・大崎

平成の森
たより

スワッグ飾り

花や葉を束ねて作る海外の伝統的な壁掛け飾りです。様々な季節の草花を一つ一つ重ねました。



壁に吊るすのが一般的ですが「花瓶に挿してみようかな」「棚に置いても良いんじゃない」と麻紐でバランスよく束ねる作業に苦戦していた様です。



だるまづくり

お正月に向けて縁起物のだるまを作りました。「うちは家内安全！！赤いだるまにしよう」「緑は健康長寿か」と想いを込めて花紙で色を付けました。



「お正月に飾るのが楽しみ！」
展示された作品の前で足を止め、色味や顔の違いなどお互いに見比べ合っていました。



編集後記

冷え込みが一段と強くなる季節ですね。体調を崩しやすい時期なので室内でも温度差に注意しながら過ごしていきましょう。

介護福祉士 高橋

通所リハビリ

令和8年1月

レクリエーション予定表

月	火	水	木	金	土
			元日 1	2	3
睦月			通所休み	新年会	
5	6	7	8	9	10
新年の集い 獅子舞			書初め		
12	生け花 13	14 ダンス	15	16	17
節分制作					
成人の日 19	大寒20	生け花 21	22	23	24
節分制作					
生け花 26	27	28	29	30	31
紙芝居制作					
	生け花				