



## 第104回 新おりひめの会

# 人生100年時代と骨の関係

便秘や胃痛で受診した外来で指摘された圧迫骨折。痛みもなく背骨が折れている状態から、いつの間にか骨折と呼ばれるようになりました。実に人口の1割、80歳以上の女性の2人に1人が骨粗鬆症とのデータもあります。60代女性では死亡リスクが3倍になるともいわれる大腿骨骨折も深刻です。たった一度の転倒で骨折、要介護状態となった、寝たきりになったなど、生命予後に大きな影響を及ぼしてしまっただ実例を外来診療で多くお見受けします。長期間の入院生活で認知症を発症するといったケースも少なくありません。私たちは骨粗鬆症を未然に防ぐことはできるのでしょうか。すでに脆弱化してしまっただ骨密度を回復させるケアとは、また転倒しない体づくりのコツとは何でしょうか。今回のテーマでは骨を折らずに快適に過ごすための具体的な取り組みを学んでいきたいと思ひます。



講師：春日クリニック 院長 **清田真由美**

日時：2024年**7月31日**(水)14時～15時30分

場所：春日クリニック 3F はるかぜホール

申込み・問い合わせ先：春日クリニック受付