

あなたの骨の状態や転倒リスクをチェックしてみましょう！

当てはまる項目の□に✓を付けて、✓がついた項目の合計点数を出しましょう。
結果の見方については、あなたの合計点数に当てはまる項目をご覧ください。

骨の健康度チェック表

① 牛乳、乳製品をあまりとらない	☐	2点
② 小魚、豆腐をあまりとらない	☐	2点
③ たばこをよく吸う	☐	2点
④ お酒をよく飲む方だ	☐	1点
⑤ 天気のいい日でも、あまり外に出ない	☐	2点
⑥ 体を動かすことが少ない	☐	4点
⑦ 最近、背が縮んだような気がする	☐	6点
⑧ 最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする	☐	6点
⑨ ちょっとしたことで骨折した	☐	10点
⑩ 体格はどちらかと言えば細身だ	☐	2点
⑪ 家族に「骨粗しょう症」と診断された人がいる	☐	2点
⑫ 糖尿病や、消化管の手術を受けたことがある	☐	2点
⑬ (女性)閉経を迎えた(男性)70歳以上である	☐	4点

転倒リスクチェック表

① 過去1年間で転んだことがある	☐	5点
② 歩く速度が遅くなったと思う	☐	2点
③ 杖を使っている	☐	2点
④ 背中が丸くなってきた	☐	2点
⑤ 毎日お薬を5種類以上飲んでいる	☐	2点

結果の見方

2点以下

今は心配ないと考えられます。
改善できる生活習慣があれば、改善しましょう。

3点～5点

骨が弱くなる可能性があります。
気をつけましょう。

6点～9点

骨が弱くなっている危険性があります。
注意しましょう。

10点以上

骨が弱くなっていると考えられます。
一度医師の診察を受けてみましょう。

参考：公益財団法人 骨粗鬆症財団 企画「骨粗鬆症 検診・保健指導 マニュアル 第2版」(2014)

結果の見方

合計点数が6点以上

転びやすい状態なので注意が必要です。

出典：鳥羽研二「高齢者の転倒予防ガイドライン」メジカルビュー社、2012

骨折リスク評価ツール「FRAX[®]」も活用してみましょう！

「FRAX[®](フラックス)」とは、世界保健機関(WHO)の国際共同研究グループが開発した、今後10年以内に骨折する可能性を算出できる評価ツールです。(40歳以上対象) ご利用は以下の二次元コードから ↓

結果は、上段(①)に「骨粗しょう症による骨折」、下段(②)に「太ももの付け根骨折」の可能性が%で表示されます。
それぞれの結果が**15%以上の方は要注意!**
骨粗しょう症の詳しい検査をお勧めします。かかりつけ医または内科、整形外科、婦人科等にご相談ください。

BMI: 22.3
The ten year probability of fracture (%)

without BMD

Major osteoporotic	①	19
Hip Fracture	②	2.0



FRAX[®](フラックス)

このチラシに関するお問い合わせ

熊本市国保年金課 保健事業班 TEL 096-328-2289

令和6年3月 一体的実施庁内WG作成

熊本市



高齢者は骨折を起こしてしまうと、その後の生活に大きな悪影響を及ぼすことが多いです。
「骨卒中」とは、骨折を決して甘く見てはいけない!ということを知ってもらうために作られた造語です。

「骨折」にまつわるこんなデータがあります！

転倒事故で救急搬送された
高齢者の転倒場所^{※1}

56%が自宅周辺
うち68%が居室・寝室で発生

65歳以上の高齢者が
転倒する頻度^{※2}

3秒に1人
30%が1年に1回以上転倒

65歳以上の高齢者が
骨折する頻度^{※2}

1分に1人
転倒した人の5%が骨折

太ももの付け根の
骨折の頻度^{※3}

3分に1人
日本で年間 175,700件

太ももの付け根を骨折後に
元通りに屋外を歩けない人^{※4}

手術半年後で**51%**
うち28%は屋内歩行も困難に

骨折で寝たきり(要介護3)
になった場合の5年間の費用^{※5}

1,540万円 / 人
元気に回復した場合の約6.7倍

熊本市の「骨折」にまつわるデータを見てみると・・・

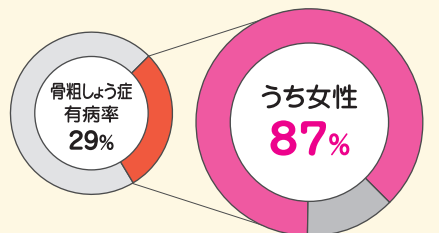
介護・介助が必要になった要因
骨折は**第2位**^{※6}

1位	高齢による衰弱 (14.7%)
2位	骨折・転倒 (11.8%)
3位	視覚・聴覚障害 (9.6%)

75歳以上の高齢者のうち
5人に1人が骨折あり^{※7}

骨折有病率 18.2%
5人

75歳以上の高齢者のうち
3割が骨粗しょう症あり^{※7}
そのうち**9割**は**女性**



※1 救急搬送データからみる高齢者の事故 - 東京消防庁 ※2 Phelan EA, et al. Ann Intern Med 2018; Kelsey JL, et al. Am J Public Health 2012
※3 1)Osteoporosis Japan Plus 編集部Osteoporosis Japan Plus.1:28 -,2016 ※4 Fukui N, et al:J OrthopTrauma 26(3):163-171, 2012
※5 林泰史:MB Med Reha65:1-9, 2006より ※6 令和5年3月熊本市介護予防・日常生活圏域ニース調査(※複数回答)
※7 R5年度熊本市高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業に係る後期データ分析

高齢者が骨折を起こしやすい理由

加齢に伴う筋力・バランス力の低下

筋肉量は70歳代には**20歳代の約半分まで減少**と言われています。また筋肉の柔軟性も低下するため、関節の動きが制限されて**バランス力が低下**し、転倒しやすくなります。



栄養不足

食が細くなり、必要な栄養素をとれなくなると、筋肉や骨、転倒時にクッションとなる皮下脂肪を十分に作れず、骨折のリスクが高まります。また**貧血があると骨折リスクが約1.8倍高まる**ことがわかっています。



参考：パンフレット「ちょっぴいのちょっぴいからはじまる健康長寿」／骨折を予防し元気で長生きしましょう（熊本県後期高齢者医療広域連合）／骨折を予防する食生活のコツ（日本骨粗鬆症学会 生活習慣病における骨折リスク評価委員会）

「いつのまにか骨折」には要注意！

高齢になると、背中が丸くなる、背が低くなる、腰が痛くなるなど症状がよく見られます。これらの症状は「いつのまにか骨折」と言われる**骨粗しょう症による背骨の骨折**が原因かもしれません。

「いつのまにか骨折」はちょっとしたことがきっかけで起こることがあり、痛みを感じず気づかないままになっていることも多いです。
腰や背中の気になる症状を感じたら、早めに医師に相談しましょう。

骨がもろくなる（骨粗しょう症）

糖尿病や慢性腎臓病（CKD）、高血圧、メタボリックシンドロームなどの**生活習慣病は骨質を劣化**させるため、骨折のリスクが高まります。また女性は、**閉経後に急速に骨量が低下**するため、骨粗しょう症を発症しやすくなります。さらに、**過去に一度でも骨折したことがある方は、骨粗しょう症が隠れている場合があります、再骨折する可能性が高い**です。骨折部位の治療終了後も、医師の指示のもと、骨の状態を確認し、骨粗しょう症の診断を受けたら、治療を開始・継続することが重要です。



こんなことがきっかけに…



尻もち



くしゃみ

その他にも
●物を持ち上げる
●からだをひねる
など…

高齢者が骨折しやすい4箇所

1 腕の付け根

転んで肘をついたり、肩を直接打った時に起こります。

2 手首

転んで手の平をついた時に起こります。



3 背骨

骨粗しょう症が進むことで、些細なきっかけで起こることがあります。「いつのまにか骨折」とも言われます。（上記事参照）

4 太ももの付け根

転んでお尻や腰を強く打ちつけることで起こります。痛みが強くなるため、立ったり歩いたりなどの日常動作ができにくくなり、寝たきりになってしまう方も多いです。

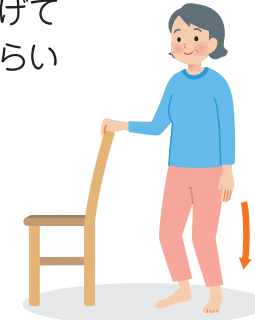
今日からはじめる！骨卒中予防の3つのポイント

① 転倒予防のための運動

筋力とバランス能力を鍛えましょう。運動前には必ず軽いストレッチをしましょう。

4分の1スクワット

- ①両足を肩幅程度に開いて立ちます。
- ②上体をまっすぐにしたまま、「1・2・3・4」と4段階にわけ、ゆっくりとひざを曲げて腰を落とします。4分の1くらいの軽めの屈曲で十分です。
- ③②と同様に「1・2・3・4」でゆっくりとひざを伸ばし、元の姿勢に戻ります。



片足立ち

- ①手すりをもちます。（安定してきたら、手は軽くつける程度→両手は腰に）。
- ②直立した状態から片方の足を5cmほど上げバランスを取ります。
- ③バランスが崩れたり、立っている足の位置がずれたら終わります。バランスを崩さない時間が少しずつ長くなるように取り組みましょう（目標1分）。
- ④左右の足を変えて行います。



③ 転倒しにくい自宅の環境づくり

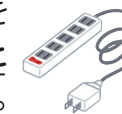
明るい室内を心掛ける

夜にトイレへ行く時などはもちろん、夕暮れには**早めに照明をつけ**ましょう。



床や階段まわりはこまめに片付ける

つまずいたり滑ったりしないように、床に物を置きっぱなしにしないにしましょう。カーペットの下には薄手の滑り止めを敷いたり、床を這う電気コード類はまとめて固定するなどして対策しましょう。

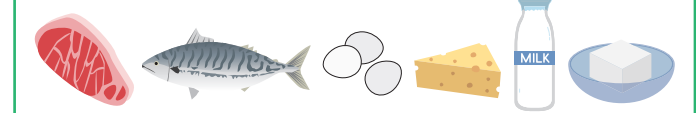


② 骨を強くするための食事

3食のバランスのよい食事と併せて骨の原料となる栄養素を積極的にとりましょう。

たんぱく質 … 骨の材料

肉や魚、卵、乳製品、大豆製品など



カルシウム … 骨の材料

乳製品、小魚、大豆製品、海藻類など



ビタミンD … カルシウムの吸収を促進

魚、きのこ類など

※**日光浴**も効果的です



ビタミンK … 骨の代謝を促進

納豆、緑黄色野菜、海藻類など



※抗凝固剤を服用している場合、薬の効果を妨げる恐れがあるため、主治医にご相談ください。

濡れて滑りやすい場所には要注意

玄関やキッチン、脱衣所、浴室などには、滑り止めをしたり、手すりを付けたりして対策しましょう。低めの腰掛けを置き、不安定な姿勢にならない工夫も大切です。

高いところの荷物は踏み台を使う

「ちょっと背伸びすれば届く」高さが一番危険です。安定性がよく、両足がきちんと天板に乗せられる幅の広い踏み台を使うことをお勧めします。

