

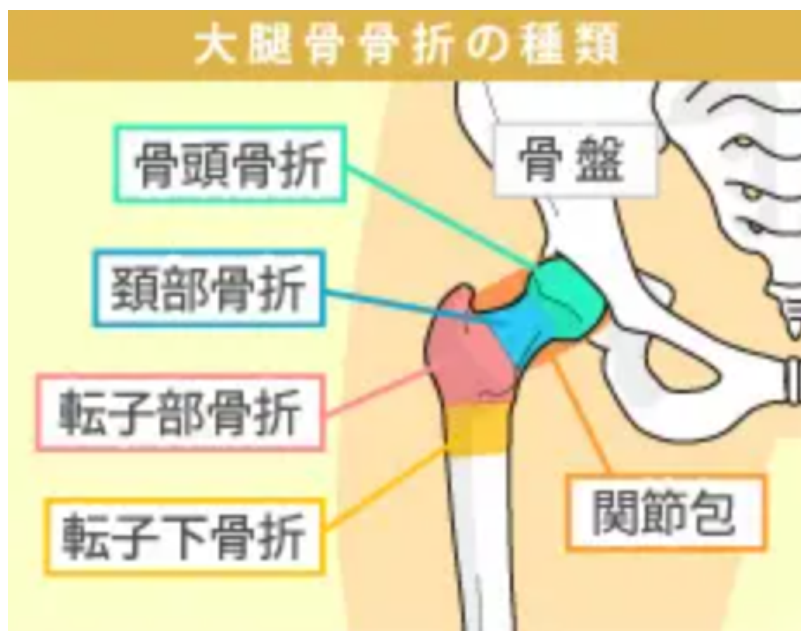
大腿骨骨折

大腿骨骨折とは

大腿骨骨折(だいたいこつこっせつ)とは、いわゆる「**太ももの骨の骨折**」のことです。

触ってみると分かりますが、ふとももには太い骨と筋肉が付いています。特にヒトの場合は、上半身を支え、かつ歩行するのに使う重要な部位です。

もし骨にひびが入ったり折れたりすると、たいていの場合、痛みがひどくて歩くことができなくなります。



大腿骨骨折後に気をつけたいこと

大腿骨骨折で特に問題になるのは、どうしても力が入る部分なので、動かすと痛みも大きく、身体を動かすのがおっくうになることです。

もし、高齢者が身体を動かさなくなれば、身体の筋肉が衰えてしまい、寝たきりとなり、さらに褥瘡(床ずれ)や肺炎などの合併症などを引き起こす原因となります。つまり、骨折をきたすことで日常生活動作の低下がかなりの確率で起こります。

大腿骨骨折後の改善と再発予防

手術とリハビリ

大腿骨頸部骨折後の主な治療法は手術とリハビリです。

術後、早い段階での起立・歩行を目指してストレッチ、筋力強化運動などを行います。これらには、寝たきりに伴う認知機能の低下や関節の拘縮（こうしゅく：固くなること）、筋力の低下など多くの合併症を防ぐ目的もあります。

また、必要に応じて痛みの緩和のためのアイシング（寒冷療法）や、患部と筋肉のこわばりの軽減のためのホットパック（温熱療法）も行います。

再発予防

大腿骨頸部骨折は転倒によるものが大半です。しかし、そもそもなぜ転倒してしまうのでしょうか。転倒の原因は筋力低下だけではありません。加齢とともに低下する機能はと対策は以下の通りです。

バランス能力

加齢によって低下しやすい機能のひとつ。運動習慣を持つことが大切です。

体に対するイメージ

「若いつもりでいるものの体は昔のとうに動かない」という状態。こちらにもバランス能力と同様に運動習慣が大切です。

視覚機能の低下

加齢によって視野、段差なのでコントラストを見分け力が低下しやすくなります。段差のあるところに色のコントラストをつける。床にあまり荷物を置かずに整理しておくなどが有効です。

注意力（認知機能）の低下

考え事をしながら階段を降りるなど、二つ以上のことを同時かつ安全に行うには、ある程度の注意力が必要になります。「コグニサイズ」のような複数の課題を同時に処理する運動が効果的です。

ヒラックスでの改善プログラム

メドマー

大腿骨骨折をしてしまった方は下肢筋力が低下します。それに伴い心臓に血液を返すことができなくなり、足が浮腫んでしまう為こちらの機械で、圧迫し循環を良くすることにより機能改善することができます。



ボディケア

マッサージとストレッチを行うことにより、使いっぱなしの筋肉をほぐします。負担のかかっていた股関節周辺の筋肉や腰やお尻の筋肉をマッサージすることで股関節への負担が軽減され、痛み等が緩和されます。



ウォーキングマシン

股関節に負担のかからない筋トレの仕方が大事です、過度な荷重をかけてしまうと痛めてしまうため、ウォーキングがおすすめです。ウォーキングをすることで適度な運動ができ、股関節周りの筋肉が鍛えられ股関節が安定し骨折の予防と改善が見込めます。



ご利用者様の声

私は大腿骨骨折を1年前にしました。どんどん筋肉がなくなっていく気がして、もうこのまま歩けなくなるのではないかと心配でしたが、ヒラックスで色々リハビリすることで筋肉がついた感じもしますし、精神的にも楽になりました。頑張ってもう京都まで旅行行きたいので頑張ります。よろしくお願いします。



87歳女性 要介護1

ご自宅でできるケア

大腿骨骨折後に効果的な運動

【大腿骨頸部骨折の術後リハビリ】

下半身の筋力アップ運動

大腿四頭筋
(太ももの筋肉)



膝を伸ばしきって
5秒キープ
続けて5回を3セット

中殿筋
(お尻の外側の筋肉)



足を外側（やや後ろ）に
上げる
10~20回を3セット

腸腰筋
(股関節前面の筋肉)



足をゆっくり上げ下げする
(反対足は膝を立てる)
10~20回を3セット

大腿骨骨折に良い食材

こちらを摂取することで予防・改善することができる食べ物です。

一つでも多く摂取するよう心がけてください。



そばのひ孫と孫は優しい子かい？納得！