

# 圧迫骨折（脊椎、胸椎、腰椎）

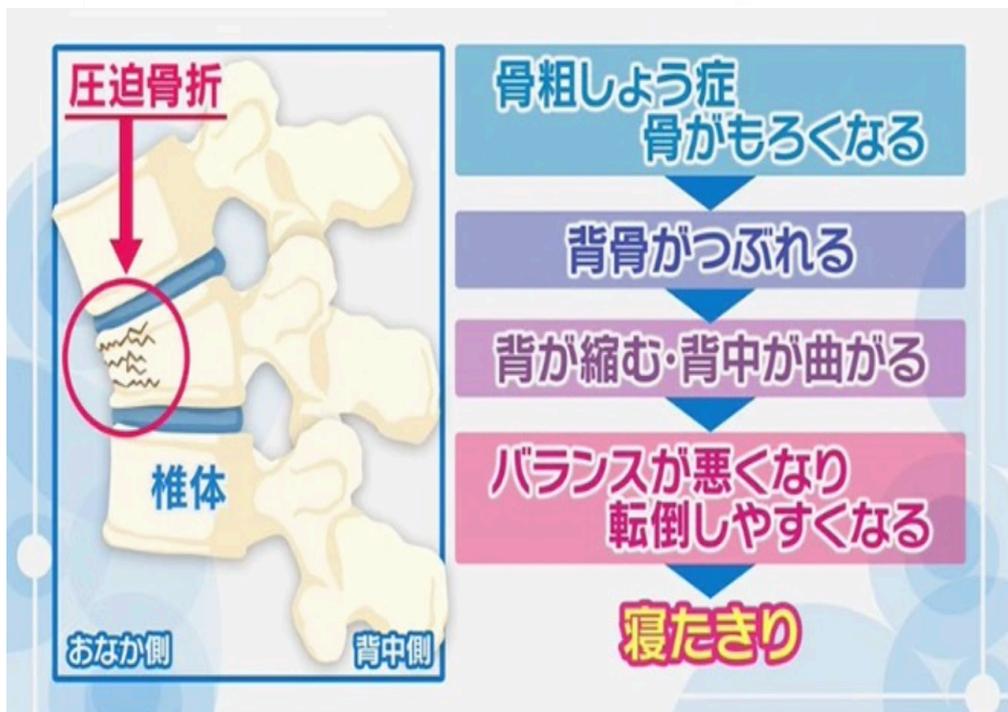
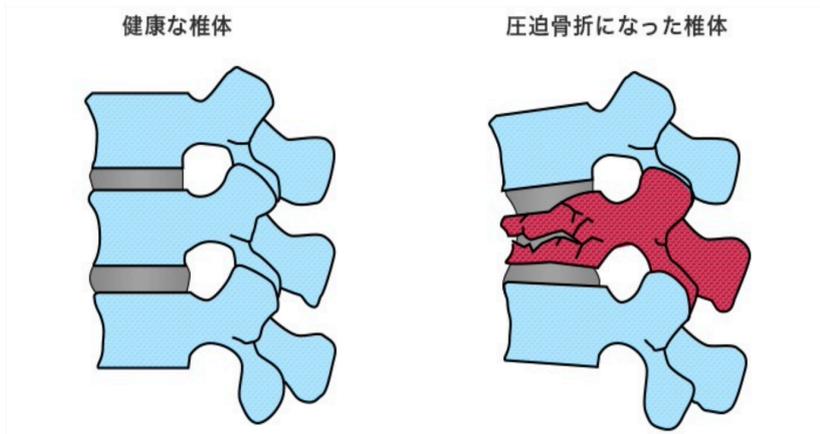
## 一般的な症状

圧迫骨折は、いわゆる**背骨が骨折**している状態です。  
骨が圧迫されたような形になることが多いため、一般的に「圧迫骨折」と呼ばれています。

転倒や尻もちをつく、といった軽い衝撃でおこります。

しかし、**骨粗しょう症**(骨が弱くなる病気)が進行している方は、日常生活の動作でも骨折してしまうことがあり、本人も気がつかないことがあります。

圧迫骨折してしまうと、寝返りを打ったときや、起き上がったときに感じる背中中の激しい痛み、背中のほか、腰の部分に痛みが及ぶこともあります。



# 圧迫骨折の再発を予防する

## 再発を予防しましょう！

圧迫骨折の経験がある方は、再発防止をしなくてはなりません。高齢の方の場合、圧迫骨折の再発により、安静にする期間が長くなれば、廃用性症候群という全身の筋力の低下などにより寝たきりを招いてしまう可能性があります。

骨粗しょう症が大きな要因ですので、適切な栄養(ビタミンD・カルシウム・ビタミンK)の摂取や運動、禁煙などの生活習慣の改善が重要です。すでに骨がもろくなっている方は、投薬や注射によって骨粗しょう症を改善していくことと、転倒や重い物を持ち上げるなど、背骨への過度の負担を避けることが重要です。

## 再発を予防する食生活

圧迫骨折の再発を予防するためには、食生活でも骨を丈夫にする食事を心がけましょう。

カルシウムの多い、豆類や牛乳などの乳製品、魚介類、海藻類を積極的に食べるとともに、骨を作るのを助けてくれるビタミンKが多い食品も意識して食べるようにしましょう。

ビタミンKの多い食品としては、納豆やチーズ、レタス、大根の葉などがあります。

また、腸からカルシウムが吸収するのを助けるためのビタミンDが多く含まれるイワシやレバー、カツオ、干ししいたけなども積極的に食べると効果的です。

一方で、コーヒーやお酒、スナック菓子などは飲みすぎ・食べ過ぎが逆に骨粗しょう症を進行させやすくするのでご注意ください。

# ヒラックスでの予防プログラム

## 温熱療法

温熱をすることにより、**血行の循環が良くなり**基礎代謝の向上で**筋肉や骨などに栄養がいき**、それぞれの機能が向上しやすくなります。

## 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**筋肉をほぐし血行を良くします**。負担のかかっていた腰の筋肉やその周囲の背中やお尻の筋肉をマッサージすることで腰への負担が軽減され、**痛みや痺れ等が緩和**されます。

## ウォーキングマシン

腰が悪い原因でもある、「腹筋」の筋力低下を防ぎ、尚且つ筋力を増強することができます。天然のコルセットである腹筋を鍛えることによって、**腹圧が高まり腰の病気の予防と改善**が見込めます。



## ご利用者様の声

以前は、『私は骨折なんかしない』と思っていましたが、ふとした拍子に骨が折れてしまいました。  
ヒラックスに通い始めてからマッサージや運動をすることで、骨折する前ぐらいまで回復しました。これからは骨折しないように、予防の意味を含め通いたいと思っています。  
とっても感謝しています。



87歳女性 要介護1

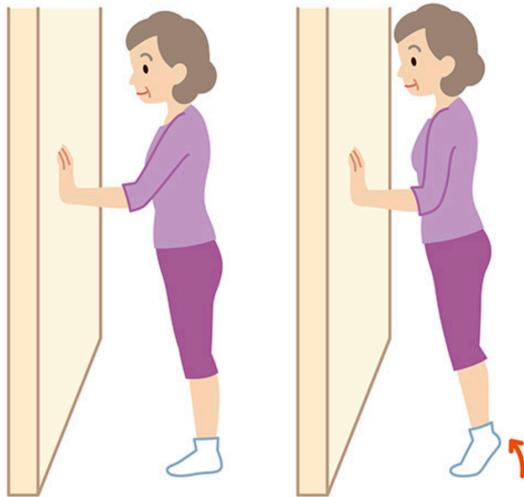
# ご自宅でできる予防

## ロコモーショントレーニングを取り入れてみましょう！

圧迫骨折は転倒して尻もちをついたりするときに受傷するため、**転倒予防のトレーニングは再受傷を防止するために重要**になります。ロコモーショントレーニング（ロコトレ）とは、日本整形外科学会が提唱したロコモティブシンドローム（ロコモ）の対策として作成された運動です。

ロコトレは**バランス能力をつける「片脚立ち」と、下肢筋力をつける「スクワット」**

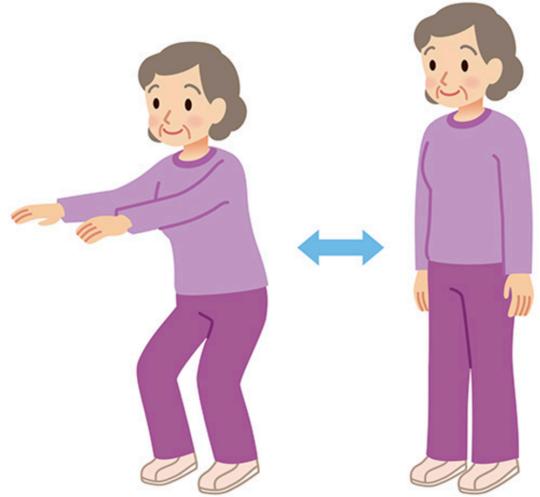
### 1.片脚立ち



左右1分間 1日3回

方法：転倒に注意し、机や椅子などつかまるものがある場所で行います。支えが必要な方は必ずなにかを持って行いましょう。片脚を軽く持ち上げ、床につかない程度で保持します。左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

### 2.スクワット



5～6回ゆっくりと 1日3回

方法：肩幅より少し広く足を開いて立ちます。膝がつま先より前に出ないように注意し、椅子に腰かけるようなイメージで膝を曲げていきます。スクワットが難しい場合は椅子に座って立ちすわりの練習をします。支えが必要な方は必ずなにかを持って行いましょう。ゆっくりなペースで5～6回を1日3回行いましょう。

骨を丈夫にする食品を日常的に摂ることも、骨折予防には非常に大切です！

## 骨を丈夫にする栄養素を多く含む食品

### ◆ カルシウムの多い食品

1日の摂取量の目安 700～800mg



牛乳(200mL)  
220mg



ヨーグルト(100g)  
120mg



もめん豆腐(半丁)  
180mg

さくらえび  
煮干し(5g)  
100mg



ひじき(1鉢:10g)  
140mg



ししゃも(2尾)  
140mg



小松菜(1鉢:80g)  
120mg



春菊(1鉢:80g)  
96mg

### ◆ ビタミンDの多い食品

1日の摂取量の目安 15～20μg



サケ(1切れ:100g)  
22μg



鶏卵(1個)  
1.1μg



干し椎茸(2枚:10g)  
1.7μg

### ◆ ビタミンKの多い食品

1日の摂取量の目安 250～300μg



納豆(1パック:50g)  
470μg



ほうれん草(1鉢:70g)  
210μg



しそ(2枚)  
14μg