

## 柔道整復師から学ぶ

## コツコツ健康術 ④7

## 加齢で増える骨折。接骨院ではこう治す

年齢とともに、ささいなこと

でも骨折する人が多くなります。

「骨粗鬆症」こつそしょうしょうになり骨がもろく

なるためです。原因としては加

齢による骨密度の低下のほか運

動不足、食生活やホルモンバラ

ンスの崩れなども挙げられます。

特に高齢者に多い骨折例に次

のようなものがあります。

●転倒し手をついたときに起こる、手首の親指側の太い骨の骨

折や肩の付け根部分の骨折。

●尻もちをついたときに、背中

から腰にかけての背骨の一部

が押しつぶされる圧迫骨折。

●転倒し腰部を打ったときに起こ

る太ももの付け根部分の骨折。

布団の上で尻もちをついた。

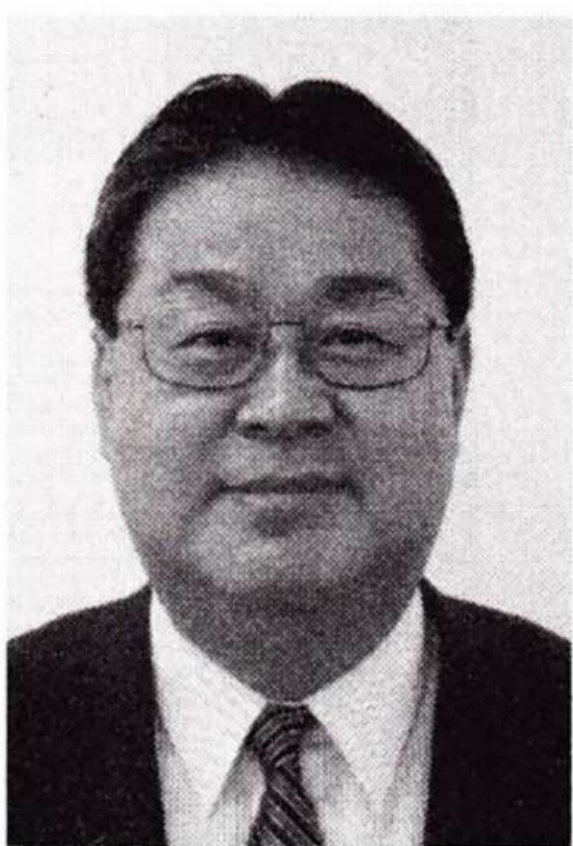
よろめいて転倒し手をついた。

そんな小さなつまずきが、骨折

につながることもしばしばあります。気を付けましょう。

さて柔道整復師のいる接骨院では、医師と連携しつつ骨折を治療しています。その流れを紹介しましょう。

まず折れてずれた骨折部を正しい位置に戻し(整復)、金属製の副子かぐしで固定、湿布や電気治療を行います。また経過に応じて、骨折部やその周辺の関節などに、手技療法や運動療法を行います。手首や肩の付け根の骨折などは、大きな持病がないかぎり、手術をせず通院で治すことも可能です。



今月は  
岐阜県・杉江拓郎  
の担当でした