



介護と
予防

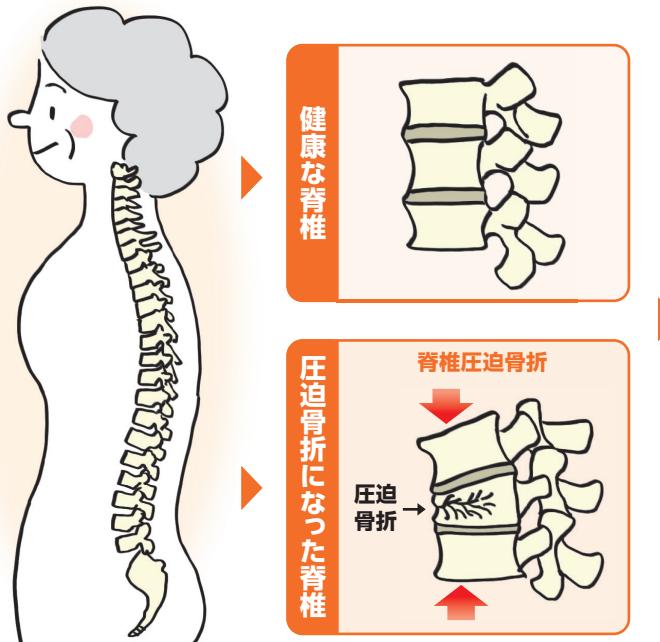
脊椎圧迫骨折と 福祉用具選定のポイント

高齢者に
多い骨折②

脊椎圧迫骨折とは、

骨粗しょう症の方によくみられる、脊椎(背骨)の骨折です。
背骨の骨折をくり返すと「寝たきり」の原因にもなりかねません。

脊椎は一度つぶれると戻りません。
また一つつぶれると、次々とつぶれていく傾向があります。
円背の原因のひとつでもあります。



原因 下記が主な原因です

- ① 骨粗しょう症 こつ そ 骨がもろくなる
- ② 転倒(尻もち)
- ③ せき・くしゃみや重い荷物を持つ 急激な身体前傾による脊椎負担
- ④ 自然と骨折することも



くしゃみを我慢するともっと負担が掛かります。
くしゃみをするときに壁やテーブルに手をついて、
急激な前傾を防ぐことで負担軽減ができます。



脊椎圧迫骨折を 防ぐには?

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



骨粗しょう症の予防、骨折のきっかけになる
負担のかかる動作を避けるよう

意識しましょう。

イスやトイレの
便座には腰に負担が
かかるないように
ゆっくりと座る



骨折部の
圧壊を進めてしまうので

介護ベッドを使用し
起き上がりや
立ち上がりをサポート



カルシウムや
ビタミンDの摂取、
適度な運動をするなど
生活習慣も見直しましょう

身体の伸びた良い姿勢を
保ち脊椎に負担を
かけないために

杖や歩行器、
シルバーカーで
移動支援



生活環境を改善して背中や腰への負担軽減を意識しましょう

脊椎圧迫骨折を防ぐために環境を整えましょう

イス・靴べら

かがみ動作を防ぐために玄関では低い框に座らずイス・靴べらを使うと、足をあげた靴のぬぎはきが楽になります

※脱衣所でも転倒予防に



洋式トイレ用手すり

ひじ掛けに手をついて座ることで、着座時の腰への衝撃を軽減します



補高便座・温水洗浄便座付き補高便座

便座の高さをかさ上げし、着座時の腰への負担や立ち上がり動作負担を軽減します



面手すり

パナソニックのメンディなら手指でつかまず手のひらや前腕で支えられる



面に手をつくことで動作が安定し足腰への負担軽減

シャワーチェア

かがんで足を洗うと負担になるので、足を上げて洗いやすいゆつたり背もたれのシャワーチェアがおすすめです



バスボード

またぎ動作でかがみこみが大きい場合は、座ってみたいで入る方法もおすすめです



その他、段差解消や視認性の良い環境づくりなども有効です

たくさんの設置事例

手すり事例集No.2



導入検討にお役立ち!



次回は

高齢者の脱水についてを
ご紹介します。



詳細は
「介護・生活快適商品
カタログ2019-2020」
をご覧ください。

上記品揃え以外も取り揃えております。

ご用命は

Pレボ

パックナンバーは
こちらから
ご確認いただけます



※データ通信料は、お客様負担となります。※お使いになる機器によってはご覧いただけない場合がございます。あらかじめご了承願います。

当社商品をわかりやすくご紹介
「はやわかり動画」を下記QRよりご覧ください。



パナソニック エイジフリー株式会社 ケアプロダクツ事業部
〒571-8686 大阪府門真市大字門真1048

<http://sumai.panasonic.jp/agefree/products>

法人のお客様 製品・在庫に関するお問合せ TEL06-6908-8141
個人のお客様 製品に関するお問合せ

0120-365887 受付 | 9:00~12:00/13:00~17:00
時間 | (土、日、祝日休み)

このチラシの記載内容は2020年5月現在のものです。