

いつもまでも自分の足で立つために

鹿山整形外科医院 副院長
鹿山富生 先生

2月の2度の大雪のとき、当院でも転倒による骨折の患者さんが多数来院されました。その多くは更年期以降の女性でした。この年代の女性に多い転んで起こる骨折は骨粗しょう症性骨折と呼ばれ、高齢化社会を迎え特に増えてきています。骨折の治療はギプスなどによる固定が原則なので日常生活の不自由を余儀なくされます。前方に転ぶと手首や肩の骨が折れ、尻もちをつくと背骨やももの付け根の骨が折れてしまいます。背骨の骨折は長い間寝ていなければならず、ももの付け根の骨折はくっつきにくいので手術になる場合が多いのですが、全身状態が悪いと手術できません。手術できたとしても認知症などの合併症でリハビリが進まず、寝たきりになる場合があります。特にこの骨折は諸外国と比べても日本では増加傾向にあり、何としても防がねばなりません。これらの骨折を防ぐためには、元になっている骨粗しょう症の治療と転ばない体づくりが大切になってきます。骨粗しょう症とは「骨の強度が低下して骨折しやすくなった状態」のことです。骨粗しょう症の治療（予防）には①栄養 ②運動 ③日光が三本柱ですが、本日は文字数の関係で②の運動法について一つ紹介いたします。やり方は「片足で1分間立っている」だけです。これを片足ずつ左右で1日3回行います。これはももの付け根の骨の強さを増加させます。骨は力を掛ければ掛けるほど強くなり、片足で立つと両足で立ったときの6倍もの力が掛かります。その立ち姿からダイナミックフラミンゴ療法と呼ばれています。なお、膝などの痛みやまひなどで片足で立っているのが不安定な人はテーブルなどに手を掛けていても構いません。この方法はバランスの訓練としても有用で、転びにくくなり一石二鳥です。転倒や骨折が心配な人は市の骨密度検診を積極的に受けいただき最寄りの整形外科医院で相談、治療されることをお勧めいたします。