

問 高齢介護課 ☎ 516720

コロナ禍でも高齢者がいきいきと過ごすために、見守りやお宅訪問、集いの場の再開など、地域の皆さんのサポートも大切です。



集いの場を再開するときの留意事項

- 地域における流行状況を確認し、開催の可否や実施方法について検討しましょう。
- 参加者の体温や体調の確認を行い、記録しましょう。
- 参加者に手洗い、マスクの着用を呼び掛けましょう。
- 3密を避け、人と人との距離を確保しましょう。
- 参加しなくなった人の把握や参加の呼び掛けを行いましょう。



ウェブサイトでは、高齢者が元気に暮らすための情報を発信しています。

厚生労働省 通いの場

検索

◆ 集いの場が再開したらぜひ行ってみましょう！

参考：厚生労働省「地域がいきいき 集まろう！通いの場」

高齢者の地域での生活を応援！

在宅介護支援センター

在宅介護支援センターでは、次のような業務を行っています。気軽にお問い合わせください。

- 地域の「集いの場」の立ち上げ・継続のお手伝い
- 地域いきいき教室（介護予防教室）の開催
- 高齢者のお宅訪問（介護予防事業の紹介や、必要に応じて関係機関へつなぎます）
- 認知症に関する正しい知識を持ち支援する「認知症サポーター養成講座」の開催

在宅介護支援センター名	連絡先	担当地区（小学校区）
在宅介護支援センターみちのく苑	☎ 257700	三本木
在宅介護支援センターきゃんぱす	☎ 286606	東、藤坂、高清水
在宅介護支援センター八甲荘	☎ 285535	北園、深持
在宅介護支援センター老健とわだ	☎ 273130	洞内、松陽、ちとせ
十和田在宅介護支援センター	☎ 226666	南
在宅介護支援センターハートランド	☎ 252221	西、下切田、四和
在宅介護支援センターおいらせ	☎ 22052	沢田、法奥、十和田湖

※お住まいの小学校区の在宅介護支援センターまでご相談ください。

十和田市立中央病院地域医療連携だより

第4回（全7回）

骨折予防と骨粗しょう症について

問 中央病院 ☎ 235121

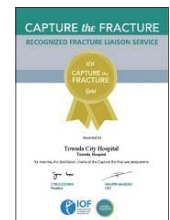
当院には、骨折による患者さんが年間約300人入院し、リハビリテーションを行っています。高齢者の転倒や外傷による骨折の多くは、骨粗しょう症が原因で起こっています。骨折しやすい場所は、脊椎と大腿骨で大半を占めています。

当院では、整形外科医を中心に、メディカルスタッフを含めた多くの職種（看護師、薬剤師、理学療法士）で、骨粗しょう症外来、骨粗しょう症リエゾンチーム活動を通して積極的に骨折予防に取り組んでいます。院内には、骨粗しょう症マネージャーが8人在籍しており、入院、外来の患者さんへ骨粗しょう症治療への継続管理、運動、栄養指導などを行っています。このような活動が評価され、令和2年4月、国際骨粗鬆症財団(IOF)より金賞の認定をいただきました。

脆くなった骨は弱い衝撃でも骨折しやすく、一度骨折すると何度も骨折を引き起こす危険性があります（これを骨折連鎖といいます）。骨折連鎖が起きないように骨折を予防していくには、薬物治療だけではなく適度な運動や可能な範囲での筋肉トレーニング、ウォーキングなど骨に刺激が加わる運動が推奨されます。

また、栄養バランスに富んだ食事も重要な予防となります。さらには、転倒による骨折を未然に防ぐため、家の中の敷居の段差や滑りやすい床などの環境要因にも注意を払いましょう。

骨粗しょう症リエゾンチームでは患者さんの骨折予防の支援をしていきますので、気軽にご相談ください。



IOFの認証

