

豊中市 転倒骨折予防普及啓発動画

- ◆転倒骨折は、要介護に至る主要な原因の一つと言われており、骨粗しょう症は骨折のリスクを高める病気の一つです

介護が必要になった主な原因

1位 認知症 第2位 脳血管疾患 **第3位 転倒骨折**

* 2022年国民生活基礎調査より



- ◆本動画では、転倒骨折や骨粗しょう症の予防や治療に有効とされる健康行動（食事や治療、受診行動）や体操について解説しています。
是非、ご自身や地域の健康づくり・介護予防の取組み等でご活用ください😊

骨粗しょう症の三大治療

薬物療法

・カルシウム製剤、ビタミンD製剤、骨形成促進剤、骨吸収抑制剤など

食事療法

・カルシウム、ビタミンD/K、タンパク質等の摂取、リンや塩分は控えめに

運動療法

・筋トレや有酸素運動を行い、骨と筋肉を鍛え、転倒しにくい体へ

薬物・食事・運動にバランスよく取り組むことが最も大切

転倒予防におすすめの体操② 踵落とし



動画はこちら👉（とよなかチャンネルYouTubeで公開中）

https://www.youtube.com/watch?v=ggX_KfspFRc（全編版）

☆体操編、講義編もあります



・QRコードが読み取れない場合は、YouTube検索にて

豊中市転倒骨折予防啓発動画



でClick



* DVD配布も行っています
（無料/豊中市保健所）